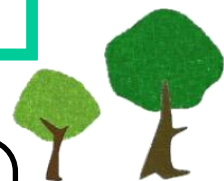


〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉



# 地域生活支援センターあさやけ通信「風」

社会福祉法人 ときわ会 地域生活支援センター あさやけ



## 10月号

TEL (相談用)

042-345-1741

(事務用) 042-345-2077

FAX

042-345-1734

E-mail

[kaze1741@asayake.or.jp](mailto:kaze1741@asayake.or.jp)

ホームページ

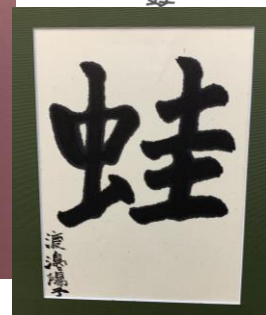
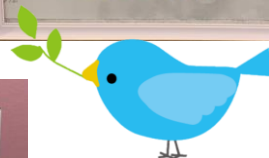
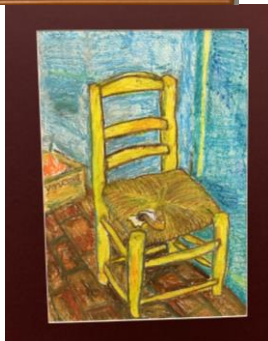
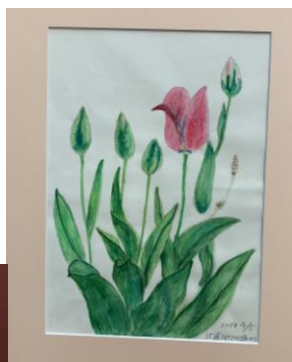
[http://www.asayake.or.jp/center\\_asayake.html](http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html)

## 第6回あさやけアートフェスティバルが開催されました!

7月17日～7月21日の期間に、ルネこだいらで開催されました。支援センターのメンバーも様々な作品を出展し、交流室を利用しているメンバーを中心に作成した合同作品も出展しました。

7月19日にはメンバー有志でアートトークに参加し、合同作品への想いを語って頂きました。

会場には個性豊かな作品がたくさん飾られていて、どの作品もとても素晴らしいものでした。



# 支援センター活動報告

## 第一弾日帰りレク「バイキング」に行ってきました！

9月3日、立川駅近くにある立川グランドホテルのランチバイキングへ行ってきました。当日は11名の参加がありました。

参加者にはローストビーフが大人気で、何皿もお代わりをしていました。デザートも料理も種類豊富でとても美味しく、みんなおなか一杯になるまで食べました。

いつもとは違う雰囲気の中でおいしい料理を食べ、とても楽しく大満足のレクでした♪



## 7月メンバー学習会報告

あさやけ作業所の看護師 西さん にお越し頂き、健康診断の大切さについて学習しました。自分の身体や健康を見つめ直すことができる貴重な時間となりました。

### 【元気に生活していくために・・・】

今の日本は、物や情報であふれ、適切な選択をして健康に過ごそうとすれば、肉体的にも精神的にも多くの課題が出てきます。病気の多くはストレスが原因と言われていますが、多様なストレスから逃れることは難しいことです。病気になるようにするためには、日常生活を見直していくと同時に、病気を早期に発見していくことが大切になってきます。

### ●病にならないために

基本は、昔から言われている「快食・快便・快眠」です。人間の体には体内リズムがあって、それに従っていくような仕組みになっています。夜中まで遊びまわっていることは本来不自然なことなのです。

そして食事は、3食摂ることが基本です。朝食を抜くと、昼食時に身体は必死に栄養を吸収しようとするため、1日2食にしても痩せません。適量で3食摂ることが大切です。

## 「健康診断の大切さ」

### ●早期発見・早期治療が大切

元気に見える人でも病気にならないとは限りません。早期に発見して早く治療すれば、早く良くなります。

そのためには・・・

- ①自分の体の変化に気づきましょう。  
食欲の有無、便の色や形、尿の回数、体のだるさ 等々
- ②年に1度は検診を受けましょう。  
特定健診、一般健診、肝炎ウイルス検診、がん検診、歯科健診など、様々な検診を無料で受けられます。  
＊住んでいる市区町村の健康診断を利用しましょう。
- ③食事を3食摂りましょう。  
コンビニ弁当はできるだけ控えて、スーパーのお弁当やお惣菜を食べましょう。また、清涼飲料水の摂りすぎに注意しましょう。
- ④タバコの吸いすぎに注意しましょう。  
肺にニコチンがたまり、呼吸ができなくなる肺気腫という病気になってしまうことがあります。
- ⑤適度な運動を心掛けましょう。

## 9月メンバー学習会のお知らせ

日時：9月26日（木）午後3時～午後4時

場所：支援センターあさやけ交流室

内容：「心肺蘇生について」



小平消防署の方にお越しいただき、人工呼吸や心臓マッサージの方法、AEDの使い方などを学習します。

貴重な機会ですので是非参加して、いざという時に対応できる術を身に付けましょう！

## 支援センターのお知らせ

## スポーツプログラムがあります！

日時：10月2日（水）  
午後1時半～午後3時

場所：元気村体育館

持ち物：動きやすい服装、飲み物  
かかとのある上履き（運動靴）

※参加希望の方は、当日午後1時半までに交流室に集まって下さい。

※登録者のみの参加です。

※どのスポーツをするかは、当日参加者同士で相談して決めます。

※体育館は土足禁止です。上履きをお持ち下さい。



# 年金生活支給給付金制度が始まります

# 地域のお知らせ

2019年10月からの消費税の引き上げに伴い、年金の上乗せがされます。障害基礎年金受給されている方は、9月頃に日本年金機構から手続きの案内が郵送されます。

★送付された書類に必要事項を記入し、必ず返送してください。

障害基礎年金1級の方には月額6,250円、2級の方には月額5,000円が年金支給日に振り込まれます。

※10月・11月分は12月の年金支給日に振り込まれます。

# KODAIRA わいわいバザール

日時：10月13日(日) 午前11時～午後3時

10月14日(月・祝) 午前10時～午後2時

場所：東京都立小平特別支援学校

問合せ：KODAIRA わいわいバザール実行委員会

080-5642-8295 (あさやけ第二作業所内)



## バザー販売品

古着・靴・かばん・古本  
おもちゃ・新品日用品

支援センター仲間の店の  
ボランティアを募集します！  
希望する方は職員までお声かけください。



## 届いていますか？ ～プレミアム付き商品券～

令和元年10月の消費税引き上げに合わせて、プレミアム付き商品券を販売します。商品購入引換券の交付対象の方へ、8月下旬より商品券購入引換券交付申請書が送られてきます。

### ●プレミアム商品券とは？

市内のプレミアム付き商品券取扱店で使用できる、1冊が500円券10枚つづりの商品券です。販売額は4,000円で、5,000円分の買い物ができます。1人につき5冊まで購入できます。

### ●対象者

令和元年度の住民税が非課税の方  
※生活保護世帯の方は対象外

### ●使用できる期間

令和元年10月1日～  
令和2年2月29日まで

詳しくは、050-3085-6826  
プレミアム商品券コールセンター(平日  
午前9時～午後5時)までお問い合わせ  
ください。

# 元気村まつい

日時：10月27日(日)

午前10時～午後3時半

場所：小平元気村おがわ東

問合せ：小平市市民活動支援センターあすぴあ

TEL/042-348-2104

市民活動の展示や元気村施設の発表、スタンプラリー、フランクフルトや模擬店など、イベントが盛りだくさん！！是非足をお運びください。

※当日は、支援センターの相談はお休みです。

交流室は来場者が利用できる休憩室として開放します。

翌日の28日(月)は振替休日となります。



国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

# 9月例会・学習会のお知らせ

日時：9月28日(土) 午後1時～午後4時半

場所：国立精神・神経医療研究センター

中央館3階 コスモホール

学習会：「グループワーク」

温かく肯定的な気持ちで話を聞き、話を否定したり説得したりせず、話が発展に続くよう、心に浮かんだ思いやアイデアを伝えましょう。お互いに尊厳を大切に、対等を旨とし、信頼の上、ひたすら民主的な対話で力になりましょう。 ※随時休憩を取ります。

参加費：200円(当事者の方無料)

問合せ：むさしの会 会長 住本知子

TEL/FAX 042-572-6028

# 地域生活支援センターあさやけ

<開所時間> <相談> / <交流室>  
 月～金 午前10時～6時 / 12時～6時  
 土 午後12時～午後6時  
 日・祝日 閉所



2019年

月	火	水	木	金	土	日
	1 ☞今日の料理 ひるごはん	2 体育館でスポーツ 午後1時半～3時	3	4	5	6
7	8	9 女性のための ・・・書道	10 SST	11	12	13 KODAIRA わいわいバザール (詳細は3面へ)
14 体育の日 KODAIRA わいわいバザール (詳細は3面へ)	15	16 ☞女子会	17	18	19 サタデー ひだまり	20
21 ☞カレータ食会 *9/9～予約を 受け付けます。	22 閉所日	23 女性のための ・・・書道	24	25	26	27 元気村まつり (詳細は3面へ)
28 振替閉所	29 ☞今日の料理 ゆうごはん	30 職員会議のため お休み	31 風の会& メンバー学習会			

地域で利用できる施設を知ろう！  
 ※調整中です。決まり次第交流室内  
 掲示板上にてお知らせします。

**プログラム** ☞マークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

- 風の会&メンバー学習会 ・3時 ～ 4時
- 女性のための書道 ・10時半～12時
- 女子会 ・10時半～12時
- ピアサポート～なかま会～ ・3時 ～ 4時
- SST ・4時半～5時半
- 今日の料理 ひるごはん ・10時半～12時半
- ゆうごはん ・3時半～5時半
- カレータ食会 ・5時 ～ 6時

<家族グループ・市民活動>

- サタデーひだまり ・1時半～4時
- けやき会家族相談会 ・1時半～

- センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。  
 参加費 50 円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
- ☞ガールズトークが楽しめる茶話会 参加費 100 円  
 テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を語る場。  
 みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。
- ☞参加費 300 円。調理・片づけの自炊の練習。
- ☞参加費 300 円。手作りカレーをみんなで食べる会

元気村2階第二会議室。一杯 100 円で飲み物にお菓子も付きます。  
 家族のための相談・学習の場