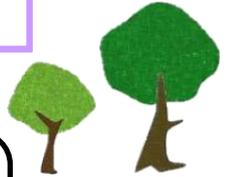


〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉



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



6月号

TEL (相談用)  
FAX  
E-mail  
ホームページ

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1階  
042-345-1741 (事務用) 042-345-2077  
042-345-1734  
[kaze1741@asayake.or.jp](mailto:kaze1741@asayake.or.jp)  
[http://www.asayake.or.jp/center\\_asayake.html](http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html)

## ※いつ何時、災害が起こるかわかりません※ ～備えあれば憂いなし～ 東日本大震災の教訓を忘れずに！

2011年3月11日午後2時46分、宮城県の牡鹿半島東沖で発生したマグニチュード9.0の我が国観測史上最大の地震—東日本大震災—から8年が経ちました。大変な出来事だったので、未だに人々の心の中に深く刻まれています。しかし、1万8千人を超える死者、行方不明者の中で、障害のある人の死亡率が、全住民の2倍だという事実を知る人は少ないでしょう。

精神障害を持つ方の震災を体験した話を聞くと、「突然のことで、ただただ身の安全を確保するだけで精一杯でした。家族や知人との連絡をとることに必死で携帯電話や電気等のライフラインも閉ざされてしまい、不安の中での生活が続きました。」と対処がとても大変だったようです。

いつ何時、どんな規模の震災が起こるかわかりません。普段から出来る備えを。

～体験した方から聞きました～

- ①お薬手帳：避難をして誰もが冷静になれない状況時に手持ちの薬が切れ、医療スタッフ等が巡回した時に客観的な情報として必要でした。
- ②ヘルプカード：疾患名や医療機関名、緊急連絡先等が記載されていて、混乱している時に必要でした。
- ③処方薬のストック：日頃から主治医と災害時のことを話して、災害緊急時常用薬2～3日分と服薬のための水などを準備しておきましょう。
- ④避難先や避難ルートの確認：日頃から家族や親族、友人等と福祉避難所の有無やルート、避難先を確認しておきましょう。
- ⑤避難する時に持っていく物：持ち出したい貴重品は常に同じ場所や入れ物に保管しておきましょう。
- ⑥日常生活の中で出来ること：「今、この瞬間、災害が起きたら自分はどうすべきか」等家族や友人、支援者等と話し合い、防災意識を忘れないようにしておきましょう。

～お知らせ～

2011年3月11日の東日本大震災 障害のある人と支援者の物語を映画化「星に語りて」

主催：きょうされん 上映：社会福祉法人ときわ会

7月19日(金)午後 ルネ小平レセプションホールにて上映予定

料金：500円

※詳細については7月号でお知らせします。

## 支援センター活動報告

# GWお楽しみ会★

令和元年5月1日にお楽しみ会を行いました。メニューは「山菜の天ぷらと蕎麦」！！

新潟県で採れた「ふきのとう」や「こごみ」の山菜を天ぷらにして食べました。あまり食べた事のない「こごみ」はとても好評でした。



## ミニショップ&足湯に行ってきました♪

4/26(金)に、あさやけ風の作業所春のミニショップと、こもれびの足湯に行ってきました。

CAZE' CAFEでおいしいコーヒーを飲んだあと、足湯に入ってゆっくりとした時間を過ごせました！たまには足湯に入って日々の疲れを癒すのもいいですね。



## 支援センターのお知らせ

# スポーツプログラムが始まります！

日時：6月 5日(水) 午後1時半～午後3時  
6月19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、かかとのある上履き(運動靴)、飲み物

※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ください。

※登録者のみ参加可能です。

※どのスポーツをするかは、当日参加者同士で決めます。

※体育館は土足禁止です。かかとのある上履きをお持ちください。



# 支援センターあさやけ更新のお知らせ

今年度も支援センターあさやけを利用したいという方は、更新手続き(面接・要予約)が必要です。



- ・更新期間 7月末まで
- ・必要なもの 登録料1200円、印鑑(サインも可)

※混雑が予想されるため、1日3件のみの予約受付になります。ご希望日をお早めにご予約下さい。

※予約無しの場合、面接をお断りする場合があります。

※更新を希望されない方は、お手数ですが、電話・来所にて職員にご連絡ください。



# アメリカからの留学生との交流会のおしらせ♪

アルバーノ大学（アメリカ）から東京女子医科大学にきている留学生が、支援センターあさやけに見学に来ます。

それに伴い、プログラムの時間が変更になります。

日時：5月28日（火）

10時45分～12時

場所：支援センターあさやけ交流室

内容：留学生との茶話会

★通訳の方がいます。英語が話せなくても大丈夫です。



## 2019あさやけアートフェスティバル 開催と展示作品募集について

支援センターでも合同作品  
を制作する予定です♪

今年度も通所施設や支援センター等の利用者が制作した作品を展示する、「あさやけアートフェスティバル」を開催します。

日時：7月17日（水）～21日（日）

午前11時～午後5時

\*開催時間は変更する場合があります。

場所：ルネ小平展示室

☆7月19日（金）午後1時半～は出展者による「アートトークイベント」を予定しています♪

開催に伴い展示作品を募集します

【募集内容およびお願い】

- 絵画や写真、立体作品
- 自分でセンターに持ち運びできる大きさ
- 支援センターの登録者
- 複数点の出展希望の場合はご相談ください
- 額装をしていただいてもいいですが、難しい場合は額装なしでOKです

※出展希望の方は6/22（土）までに、支援センターに持参してください。

## 地域のお知らせ

国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

### 5月例会・学習会のお知らせ

日時：2019年5月25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

内容：総会（会員・賛助会員のみ）午後1時～午後1時40分  
講演会 総会終了後

演題 「これからの精神医学のゆくすえ」

講師 中込 和幸先生（NCNP 病院・院長）

休憩 10分

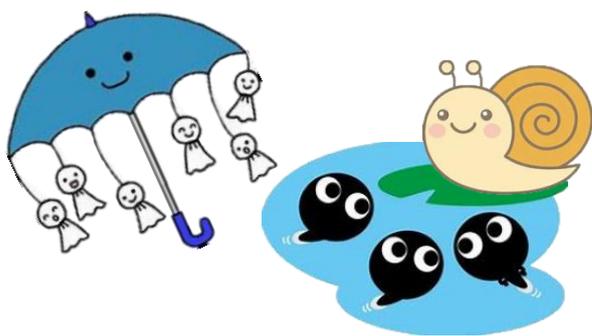
ソプラノコンサート 午後3時半～午後4時

閉会の挨拶他 午後4時半

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/FAX042-572-6028



## 障害者運動会が開催されます！

日時：5月18日（土）

午前10時～午後3時

場所：萩山グラウンド

★当日参加も可能です！



# 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	2
3	4 ㊦今日の料理 ひるごはん	5 スポーツ 13:30～15:00	6	7	8	9
10 ㊦カレータ食会 *5/20～ 予約を受け付けます。	11	12 女性のための ・・・書道	13 SST	14	15 サタデー ひだまり	16
17	18	19 ㊦女子会 スポーツ 13:30～15:00	20	21	22	23
24	25 ㊦今日の料理 ゆうごはん	26 女性のための ・・・書道	27 風の会& メンバー学習会	28	29	30

熱中症について学習します。

**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

- 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

## <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～

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