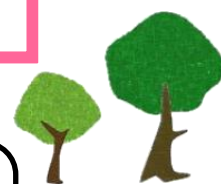


〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉



# 地域生活支援センターあさやけ通信「風」

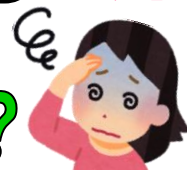
社会福祉法人 ときわ会 地域生活支援センター あさやけ



## 4月号

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1階  
TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077  
FAX 042-345-1734  
E-mail 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)

## なぜ季節や気候の変化がつかないのか…？ その対処法は??



季節や気候、天気の変化によって出現したり悪化したりする心身の不調は「気象病」と呼ばれます。頭痛や神経痛などの痛み、低血圧やめまい、狭心症、ぜんそく、不安、うつ等さまざまな症状の総称であり、正式名称ではありません。

身体に影響を及ぼす気圧や気温、その他の刺激を、さまざまな工夫によってある程度受けないようにできたとしても、季節や気候などを変えることはできません。まずは、自分の身の回りを整えて、身体を丈夫にすることが大切です。

### ～自分の身の回りを整え、体をじょうぶにすることは～

#### 1. 生活リズムや環境を整える。

外部からの刺激が強い、あるいは環境の変化が大きいほど、身体がその状態に適応するために行う活動や負担が大きくなります。そのために一定のリズムで生活をする、部屋の温度や湿度など生活環境を整えることで、身体への負担を軽減し、体力の消耗を抑えることができます。

#### 2. 身体の許容範囲を広げられるようにする。

身体は活動していないと、その働きや体力は低下していきます。適度な刺激に慣れること、自身の状態に合った適度な運動が必要です。入浴やウォーキングがおすすめ。毎日できることをコツコツと続けることが重要です。

#### 3. 栄養・睡眠をしっかりとする。

バランスのよい食事が身体を作り細胞を元気にします。

特に、ビタミンB群やミネラルは神経の活動の働きに重要です。土地のものや旬のものをよく噛んで食べることで、耳のまわりにある筋肉が動き、脳も刺激します。耳や脳が安心でき、ゆっくり休めるように睡眠リズムや環境を整えましょう。

#### 4. 耳まわりのケア。

耳のマッサージによって耳のまわりにある筋肉を動かして血流を促しましょう。

耳を親指と人差し指でつまむ、耳を上下横に軽く引っ張り軽く回す、口を開けたり閉じたりして耳を動かす、など、いずれもやさしく、強くやりすぎないように耳が少しあたたかくなる程度で十分です。

#### 5. 雨の日など調子が悪くなりそうな時に身体が気持ち良いと感じることをやってみる。

調子が悪くなると考えると気持ちも重くなります。

雨の日だからこそ、身体と心が気持ち良いこと、楽しいことをしてみましょう。

(こころの元気\*2月号 益子雅笛氏記事より抜粋)

この時期は、インフルエンザや花粉症等で体調を崩される方がいるかと思えます。

上記にあるように、生活リズムを整えるなど、できることから始めて自身の体を大切にしましょう。

また、新型コロナウイルスの感染拡大が国内外で深刻化しています。

感染原因がはっきりと分かり、必要な方への迅速な治療が施されることを願っています。

## 支援センター活動報告

# 日帰りレク「BIGBOX東大和」に行ってきました！



2月20日(木)に、日帰りレクで「BIGBOX東大和」に行きました。カラオケ組とボーリング組に分かれての活動予定でしたが、ボーリング場が人でいっぱいだったため、2組に分かれてカラオケを楽しみました♪

各々の十八番を歌い、普段聞けない歌声を聞くことができるとても楽しかったです。

また行く機会があれば、ボーリングも楽しみたいですね。



## 2月メンバー学習会報告 「精神保健福祉手帳の活用法について」

2月のメンバー学習会では、「精神保健福祉手帳の活用法」について話し合いました。手帳を使ってお得に生活している方々から、いろんな活用法を教えてくださいました！

例えば・・・

### 移動

- ・都営交通乗車券がもらえる  
(都電、都バスが無料)
- ・タクシー1割引き
- ・バス、高速バスが半額  
(コミュニティーバスは除く)



### 住まい・宿泊

- ・都営の抽選当選率が高くなる
- ・休養ホーム1泊6490円まで補助  
(青梅かんぼの宿等)
- ・NHK受信料の減免



※会社や施設の規定により、割引内容の変更や割引適応にならない場合があります。



### 施設利用

- ・映画が1,000円で観られる  
(付き添いの人も割引対象になる)
- ・東大和BIGBOXのボーリングが割引になる
- ・東京都の施設が無料
- ・市民体育館で夏季にプール券をもらえる
- ・スカイツリーが半額
- ・八景島水族館が半額(1500円)



### その他

- ・携帯電話使用料と通信料が割引になる
- ・NTTの電話案内(ふれあい案内)が無料になる



## 4月メンバー学習会のお知らせ

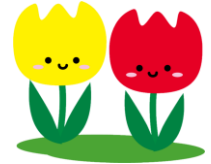
日時：4月30日(木) 午後3時30分～午後4時  
場所：支援センターあさやけ 交流室  
内容：「自転車賠償保険について」

## 支援センターのお知らせ



近年、東京都内で発生する自転車事故が増える傾向の中、東京都は自転車を利用する都民に「損害賠償保険加入を2020年4月より義務化する」としました。

日常生活でよく自転車に乗られている方、支援センターに自転車で来所されている方が多いかと思えます。“保険”と聞くと難しく感じてしまいがちですが、この機会に、自転車賠償保険について一緒に学習しましょう！



4月からの支援センターあさやけの活動について、いくつか報告とお願いがあります。メンバーのみなさんにはご不便をおかけしますが、ご協力いただければ幸いです。

## ① 職員の人事異動について

支援センターあさやけに21年間勤務していた高木正信さんが、2019年度をもって退職することになりました。4月から新体制になりますが、今後ともよろしくお願い致します。

### 【お茶会のお知らせ】

退職する高木さんを囲んでのお茶会です。

日時：3月26日（木）午後14時～午後15時 ※風の会が終わり次第の開始です。

場所：支援センターあさやけ 交流室

## ② 令和2年度 登録更新手続きについて

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 4月1日～7月末日
- 必要なもの 登録手数料1200円、印鑑（サインも可）
- 予約受付開始 3月23日～

※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ください。

※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。

## ③ 相談について

- 面接相談……………ご予約がないとお受けできない場合がありますので、お電話または来所にてご予約ください。面接時間はおおよそ30分程度となります。
- 電話相談……………1日2回（15分程度）までとなります。

## 新型コロナウイルス対策について

### ※支援センターあさやけからのお願いとお知らせ※

ウイルス感染防止のため、利用する際は下記の事項を守っていただくようお願い致します。

①交流室を出入りする時・おやつやご飯を食べる時は必ず手洗い・うがいをしてください。

※うがいは廊下の手洗い場をお願いします。

②手洗い・うがいに併せて、ロビーにある消毒スプレーを使用してください。

③マスクをお持ちの方は、着用をお願いします。

④熱がある方・咳が出る方は来所を控えてください。



～これに伴い、一部のプログラムが変更・中止します～

- 3/3（火）「ひるごはん」
  - 3/16（月）「カレー夕食会」
  - 3/21（土）「サタデーひだまり」
  - 3/31（火）「ゆうごはん」
- 中止とさせていただきます。

• 3/18（水）「女子会」は“フルーツサンドを作ろう”の予定でしたが、内容を変更して開催します。詳しくは職員までお声掛けください。

• 4月も「ひるごはん」「ゆうごはん」「カレー夕食会」は中止とさせていただきます。

今後も、状況により予告なく中止となる場合があります。詳細はその都度職員までお問い合わせください。



ご不便をおかけしますが、みなさんが安心・安全に過ごせるよう、ご理解・ご協力お願い致します。



# 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



2020年

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8 女性のための ・・・書道	9 SST	10	11	12
13	14	15 ☺女子会	16	17	18 サタデー ひだまり	19
20	21	22 女性のための ・・・書道	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日 閉所日	30 風の会& メンバー学習会			

自転車賠償保険  
について

**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。偶数月に家族のための相談を開催。