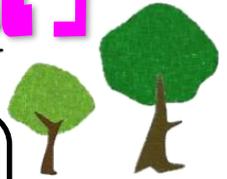


〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉

# 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



7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  
[http://www.asayake.or.jp/center\\_asayake.html](http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html)

## 気になる新聞記事をご紹介します！

### 「腸の機能的不調・・・脳が関係しているかも?!」



腸に異常がないのに、腹痛や腹部の不快感が続き、便秘や下痢を繰り返す。そんな腸の機能的な不調に、脳が関係している場合がある。そこで心の状態を整え、症状の改善を目指す「認知行動療法」が注目されている。

栃木県栃木市のクリニックで過敏性腸症候群（IBS）など腸の機能的な不調の治療に取り組む医師の江田証さんによると、IBSの症状がある人は全国で約1,700万人と推定されている。原因は人さまざまで、食生活、生活習慣、加齢による腸内環境の悪化、小腸で腸内細菌が異常増殖する病気のほか、ストレスが原因となることも。IBS患者の九割近くが何らかのストレスを感じているとの調査結果がある。

腸管の粘膜の下には神経細胞が約一億個ある。これは脳に次ぐ多さで、腸は「第二の脳」とも呼ばれる。「腸は、脳と腸自身によってコントロールされている。そのため腸は心の状態に反応しやすく、心も腸の影響を受けやすいと考えられる」。患者は「大事な場面でおなかが痛くなったらどうしよう」といった極端な思考にとらわれ、その不安が引き金となって症状が現れる。

江田さんは腸の機能的な不調に悩む人に向けた「3週間でおなかが整う まいにち腸日記」（池田書店 1,430円）を出版した。腸の状態の改善に役立つ心身のリラックス法、食事の工夫、運動なども紹介している。別冊として日記が付いており、便や食事を記録する欄や自分の心の状態を振り返る欄に書き込むことで、認知行動療法を実践できる仕掛けだ。「苦しい症状で受診しても『異常なし』『気のせい』と言われたり、薬で治療しているがなかなか改善せず苦しんでいたりする方はぜひ試してほしい。医師の指導を受けたい場合は、かかりつけの消化器内科医に相談するか、心療内科医にアドバイスを受けるといいでしょう」と話す。

東京新聞 5月26日夕刊より途中中略あり

腸の機能的な不調に対する認知行動療法の基本（江田証医師による）

- ① 心と体の問題に気付く→おなかのトラブルが起きた時、まずはその変化に目を向ける
- ② 立ち止まってセルフモニタリングをする→自分の感情と浮かんだ考え、体の反応の關係に目を向ける
- ③ その時に浮かんだ考え（認知）に目を向ける→「恥ずかしい」「自分は弱い人間だ」など、とっさに浮かんだ考えを冷静にとらえ、吟味する
- ④ 考えを整えて行動する→自分の思考パターンの癖に気づき、その思考を変える。心身をリラックスさせながら問題を解決していく



支援センターを利用されている方におなかのトラブルについて聞くことができました。心と体は結びつきが深いもの。自分の気持ちや考え方の傾向を知ることから心身とも相乗効果で良くしてゆけるといいですね。

# 地域生活支援センターあさやけ

2021年



<相談> 月～金 10時～18時  
土 12時～18時

<交流室> 月～土 ①12時～13時50分  
②14時～15時50分  
③16時～17時50分

二つの時間帯を  
利用できます！

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 12:00～13:50 女性の交流室	5	6	
7	8	9	10	11 12:00～13:50 女性の交流室	12	13
14	15	16	17	18 12:00～13:50 女性の交流室	19	20
21	22 13:30～15:00 体育館でスポーツ	23 女性のための ・・・書道	24 風の会	25 12:00～13:50 女性の交流室	26	27
28	29 14:00～15:50 音楽の時間	30				

**緊急事態宣言が延長されたため、6月20日までのプログラムはすべて中止とさせていただきます。**

**今後、再度延長となった際には、カレンダーに記載されているプログラムも中止となる場合があります。ご不明点などございましたら、職員までお声掛けください。**

**ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力お願いいたします。**

**※毎週(金)の女性の交流室はプログラムではありませんので、宣言期間中でも開催します。**

# 地域生活支援センターあさやけ

2021年

7月

<相談> 月～金 10時～18時  
土 12時～18時

<交流室> 月～土 ①12時～13時50分  
②14時～15時50分  
③16時～17時50分

二つの時間帯を  
利用できます！

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 12:00～13:50 女性の交流室	3	4
5	6 13:30～15:00 体育館でスポーツ	7	8	9 12:00～13:50 女性の交流室	10	11
12	13	14 女性のための ・・・書道	15	16 12:00～13:50 女性の交流室	17	18
19	20 14:00～15:50 音楽の時間	21	22 海の日 閉所日	23 スポーツの日 閉所日	24	25
26	27	28 女性のための ・・・書道	29 風の会	30 12:00～13:50 女性の交流室	31	

プログラム☎マークのものは事前予約が必要です。

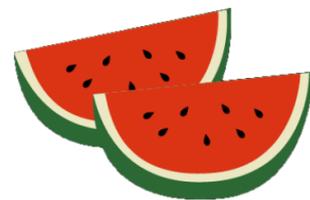
## <通常プログラム>

感染予防対策を徹底し時間を短縮したうえで、下記のプログラムを再開します。

- 風の会 ・14時～14時半 センターからのお知らせ、報告会。
- 女性のための書道 ・10時半～11時半 参加費50円。書道を楽しむ会。
- 女子会 ・13時～13時50分 月に1回程度、女性の交流室と合わせて行います。
- OSST ・16時半～17時半 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。

## <臨時プログラム>

しばらくお休みです。再開する際は通信にてお知らせ致します。



## 支援センターのお知らせ

# あさやけアートフェスティバルのお知らせ & キャッチフレーズを募集します！

### ●あさやけアートフェスティバルのお知らせ

今年は、コロナウィルス感染防止対策を徹底したうえで、あさやけアートフェスティバルを開催することとなりました！毎年7月の開催でしたが、祝日の関係で10月の開催となります。

#### 【日 時】

10月4日（月）	13：00～18：00
10月5日（火）～7日（木）	10：00～18：00
10月8日（金）	10：00～17：00

ルネこだいら展示室にて展示します♪

### ●キャッチフレーズの募集について

アートフェスティバル2021を開催するにあたって、「絵を描くことについてのいろいろな気持ち」を聞かせてください。皆さんから出された創作活動への思いの中から、アートフェスティバルの案内ハガキやチラシにのせるキャッチフレーズに使う言葉を見つけていきたいと思っております。どんな気持ちでもいいです。ご協力お願いいたします！

※お手持ちの紙に書いて、6月23日（水）までに職員へ渡してください。

#### ☆これまでのキャッチフレーズ☆

2014年「作業所発 心の扉の開きかた」  
2015年「まっしろからはじまる」  
2016年「こころいろ」

2017年「フシギなチカラがここにある」  
2018年「100人100色このゆびとまれ」  
2020年「絵顔 あいにきてね」



## 2021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31日
- ・必要なもの 登録料1,200円、印鑑（サインも可）

# 予約受付中

※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。

※予約なしの場合、面接をお断りする場合があります。

※更新を希望されない場合は、お手数ですが、電話・来所にて職員までご連絡ください。

## 6月・7月 スポーツプログラムについて

日 時：6月22日（火） 13：30～15：00  
7月 6日（火） 13：30～15：00

実習生が参加します！

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13：30までに交流室に集まってください。

※登録者のみの参加です。

※スポーツの内容は、当日の参加者同士で相談して決めます。

※体育館は土足禁止です。必ず上履きをお持ちください。

※コロナ感染防止のため、必ずマスクを着用してください。

緊急事態宣言が延長された場合は、中止となります。交流室内掲示板でもお知らせ致します。

