

〈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

〒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



新年のあいさつ



あけましておめでとうございます。年末年始みなさまいかがお過ごしになりましたでしょうか？

昨年は国連より障害者権利条約の総括所見（勧告）が示され、また年末には精神保健福祉法改正への動きがありました。主な改正内容としては、①医療保護入院の見直し ②「入院者訪問支援事業」の創設 ③精神科病院における虐待防止に向けた取り組みの推進などが挙げられており、これからの動きに注目です。

さて、地域生活支援センターあさやけは今年の 10 月で満 25 年を迎えます。利用者や地域の関係機関とのつながりもあり、なにか催し物でもできないかと思っておりますが、現時点では未定です。ご意見、ご要望等ございましたら気軽にお声かけ下さい。

本年もよろしく願いいたします。

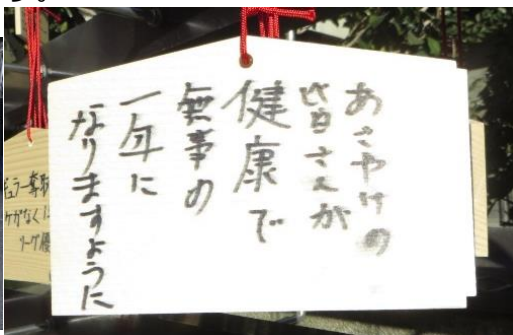
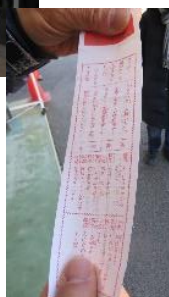
施設長 川村武士



初詣に行ってきました

2023 年 1 月 5 日(木)は八坂神社に初詣に行きました。吹雪の昨年とはうってかわり快晴に恵まれたなかでの参拝となりました。「5 回目のワクチンも打ちコロナ終息へ」「健康で家族円満」などの願いをしました。「パイパイでおみくじひけるかな?」「神様からはポイント取れないよー」など話もはずみ、センター交流室に飾る破魔矢を購入して来ました！

みなさんにとって良い一年になりますようお祈り申し上げます。



スポーツ 会場:元気村体育館

支援センターのお知らせ

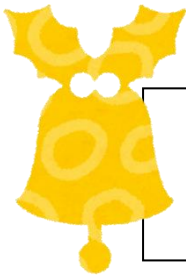


12月13日、体育館でスポーツの時間を持ちました。実習生さんの中に卓球で県大会ベスト8という方がおられ、ダブルスは盛り上がりました。バドミントンも白熱していました！
次回2月14日(火)です



支援センターあさやけ

クリスマス会 開催しました



12月20日(火) 元気村多目的ホールにてクリスマス会を行いました。余興あり音楽演奏あり、抽選プレゼントでは家庭用たこ焼き器を引いた方もいました。参加したみなさんのトーンチャイム演奏で盛り上がりました！



余興はいきなりのコウメ太夫登場
会場各所から笑いが起こりました



司会の名調子で進行もスムーズに



スクリーンに映しての紙芝居は戦国時代劇



即興でリクエストにも応えてくれました



ギター神成さんとピアノのセッション！



トーンチャイムでクリスマスソング♪
みんなで作り上げました

メンバー学習会 のお知らせ

日程 1月26日(木) 14:30~15:30

テーマ 『健康指導 食事・栄養・からだ・運動』

法人内作業所でお世話になっている看護師石垣さんに来ていただきます。日頃感じている健康への不安がある方、生活面でも改善をはかりましょう。

「ストレスと、うまくつきあうため

ストレス社会と言われる現代において、ストレスとうまく付き合うコツを、認知行動療法の第一人者である大野裕先生にご講演いただきます。

講師 大野研究所 所長 おおの ゆたか
精神科医 **大野 裕** 氏

会場受講は定員に達したため受付終了しました。

受講をご希望の方は、オンデマンド配信へお申し込みください。

オンデマンド配信

期間：令和5年3月1日（水）～3月31日（金）

申込：右記二次元コードの専用フォームより

（申込期間：12月21日～2月4日）

※新型コロナウイルスの感染状況に応じて実施方法が変更となる可能性があります。



大野 裕 氏 プロフィール

1950年、愛媛県生まれ。1978年、慶應義塾大学医学部卒業と同時に、同大学の精神神経学教室に入室。その後、コーネル大学医学部、ペンシルバニア大学医学部への留学を経て、慶應義塾大学教授を務めた後、独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターセンター長、一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長を歴任し、現在、大野研究所所長。著書に『こころが晴れるノート』（創元社）、『はじめての認知行動療法』（講談社現代新書）、『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』など多数。

<問い合わせ先> 調布市こころの健康支援センター Tel 042-490-8166（月～土 9:00～17:30）

自主製品紹介⑧ トートバッグ(サングリーン)



今回はサングリーン縫製品から丈夫で使いまわしの良いトートバッグのご紹介です。

裏地のあるものはしっかりとした造りで型くずれしにくく大きい野菜や飲み物など重い物の持ち運びに活躍します。持ち手に幅があり書類等を入れても。

裏地のないタイプは携帯用としてもべんりです。

新年気持ちもあらたに、お出かけの際は手づくりのアイテムとご一緒にいかがでしょうか。



トートバッグ 1点 1,000～1,500円(税込)

お問い合わせ **サングリーン**

TEL 042-345-1585

fax 042-345-1568

地域生活支援センターあさやけ

<相談> 月～金 10時～18時
土 12時～18時

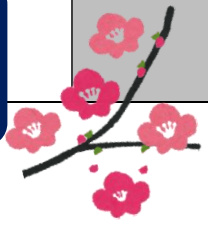
<交流室> 月～土 ①12時～13時50分
②14時～15時50分
③16時～17時50分



二つの時間帯を利用できます！

2023年

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 職員会議のため 閉所日	3 12:00～13:50 女性の交流室	4	5
6	7	8 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	9 16:30～17:30 SST	10 12:00～13:50 女性の交流室	11	12
13	14 13:30～14:30 スポーツ	15	16 14:00～14:30 風の会 14:30～15:30 ピアサポートなかま会	17 12:00～13:50 女性の交流室	18 13:30～ 16:00 サタデー ひだまり	19
20	21 13:30～15:00 音楽の時間	22 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	23 天皇誕生日 閉所日	24 12:00～13:50 女性の交流室	25	26
27	28	<div data-bbox="462 1243 1316 1406" data-label="Text"> <p>今後カレンダーに記載されているプログラムも変更または中止となる場合があります。ご不明な点等ありましたらお問い合わせください。ご理解ご協力おねがいたします。</p> </div>				



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。
- ピアサポートなかま会 ・14時半～15時半 テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を話し合える場。
- 音楽の時間 ・13時半～15時 楽器を演奏してみたい方の持ちこみもOK。

広い会場では距離をとりながら歌もうたいます。聴くだけの参加も大歓迎です。

<臨時プログラム>

- ◆スポーツ・・・・・・・・・・13時半～14時半 こだいら元気村体育館にて卓球、バドミントンなどを楽しめる範囲で行っています。