

〈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



6月号

保険の備えしていますか？

いざというときの備えと言いますが、なかなか貯蓄は難しいもの。しかし、もしもの時にはお金が必要になることがあります。そのために保険の加入が必要です。事故が起こってから遑って加入できないので、自分に必要な保険をあらかじめ予測しておく必要があります。

今回は身近なものとして自転車保険や火災保険についてふれていきます。

自転車保険について

令和2年4月から東京都の条例で、自転車を運転する人は、自転車損害賠償保険等に加入する義務があります。自転車に乗る方は保険の加入はお済でしょうか？

自転車運転中の賠償責任を補償する保険としては、「自転車保険」「自動車保険、火災保険、傷害保険などの特約」、「クレジットカードなどの付帯保険」、「団体保険」などが挙げられます。該当しているか確認してみましょう。事故は自分の注意だけでは防ぎきれないもの、また、相手の身体の状態によっても怪我の具合は変わってくるものです。もしかすると、相手が入院に至ってしまうような状況や、それ以上のものも考えられます。幸い簡単な手続きのものが増えていて、手軽なところで言えば、コンビニで加入できるものもあります。

火災保険について

主に賃貸住宅にお住まいの方は、入居の条件として加入が必須とされる場合が多く、保険会社も不動産屋のつながりのあるところを薦められることが多いです。

しかし、賃貸住宅の中でも、都営住宅やUR賃貸住宅等では、任意加入（義務ではなく、入ることが本人に委ねられる）とされることがあります。

しかし実際に火災の被害に見舞われたとき、修繕費用が発生するだけでなく、場合によっては、自分の家に住むことすら難しくなる場合もあります。また人によって環境はさまざまではありますが、日常的にタバコを吸う、眠剤を服用して火災の発見が遅れる、部屋が散らかっていて炎が広がりやすいなど、様々なリスクがあります。

保険は数年ごとの更新が必要。一度、ご自分の生活状況を踏まえたうえで確認しておくのも良いでしょう。火災保険にセットで自転車保険(個人賠償)の特約がついているものもありますので、毎月の生活に無理なくできるものを選択できると良いですね。



4月26日のスポーツは元気村体育館でヨガを行いました！

スクリーンでヨガ指導の映像を見ながら椅子やマットで身体を動かしました。

「無理せず、できる範囲で行ってみる」ことが大事のようです。

ゆっくり呼吸をしながら、からだも気持ちもちも落ち着いてきました。



利用者ミーティング

風の会

プログラムの持ち方についてコロナ対策も行いながら工夫していますが、利用者の方からも開催方法について意見をいただきました。音楽では楽器演奏や鑑賞の方法を試みるほか、以前行っていたトーンチャイムの時間を復活させてもらいたいという声もありました。

また、体育館で行ったスポーツ・ヨガの時間では「マットに寝てしまうとスクリーンの映像が見えなかった…」今後考えていきたいところです。学習の時間では日頃使いこなせていない機能もあることからでしょうか、スマホの操作講座を行いたいとの意見もありました。交流室の環境について日頃から感じていた疑問も出され共通認識をする場となりました。利用者みなさんの意見とご協力からセンターの活動を作って行ければ、と思います。

ピアサポート ～なかま会～

4月28日になかま会を持ちました。テーマはその回ごとに決め、なかま同士が気持ちや体験を語る場です。参加者から感想をいただきました。

Kさん「初めての参加だったのですがありのまま語れてよかったです。

『物忘れをしないようにするには』など、他の方の意見を聞いて参考になりました。

身の回りのことから他の方の場合はどうされているのかを聞きたいです。

今後機会があれば『体調が悪くなった時の対処法』などを取り上げてもらえたらと思います。

今回話し合われたテーマ

- ①年を感じる時
- ②物忘れをしない方法
- ③あさやけに来る方法
- ④落ち込んだ時に持ち上げる方法



次回5月26日(木) 14:30~15:30 元気村第一会議室

2022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される方は、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）

※混雑を避けるため、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。

※当日予約なしの場合、手続面接を後日に設定させていただく場合があります。

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

～現在の交流室開所状況～

●三部制のうちいずれか一部の時間帯のみ利用可能です（間隔10分は消毒の時間）。

①12:00～13:50 ②14:00～15:50 ③16:00～17:50

●定員は各13名です。13名を超える場合には、早い時間帯からいる方から譲り合ってお帰りいただくようご配慮をお願い致します。

●ご協力お願いしたい事 風邪症状のある時の利用はおやめください。

引き続きの感染予防、手洗い、検温、アルコールでの手指消毒

*入室記録に、検温、入退室時間の記入（特に退出時間）の記入を忘れず行ってください。

●プログラムについて

*カレンダーにプログラムの予定が含まれていますが、変更の可能性がります。

地域のお知らせ

自主製品紹介② 切り株(あさやけ第二作業所)

樹木の自然な風合いを残したかわいい手づくり人形です。素材はあさやけ第二作業所の敷地にある桜の枝を伐採したものです。

作品はどれもオリジナル。サイズもデザインもそれぞれ異なります。手に取ってご覧ください。一期一会の商品です！

昨年はクリスマス関連の製品でご好評いただきました。販売はあさやけ第二作業所のほか仲町カフェ、茶間茶間などです。お見かけの際はどうぞよろしくお願ひいたします。

切り株 一点：¥200

お問い合わせ あさやけ第二作業所

042(345)1



メンバーさんの手仕事によって作られています。作品性もある商品となっております。着色はアクリル絵の具が中心です。

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



いずれか一部の時間帯を利用できます！

2022年

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	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	15	16	17 12:00～13:50 女性の交流室	18 13:30～ サタデー ひだまり	19
20	21 13:30～15:00 音楽の時間 多目的ホール	22 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	23	24 12:00～13:50 女性の交流室	25	26
27	28	29 13:30～14:30 スポーツ 元気村体育館	30 14:00～14:30 風の会 第一会議室 14:30～15:30 ピアサポートなかま会			

プログラム ☎マークのものは事前予約が必要です。

今後カレンダーに記載されているプログラムも変更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いたします。

<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。