

〈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



気の向くままに外に出ませんか？

こころの元気+3月号の「睡眠と運動」の記事より、内容の一部を紹介します。

習慣的(3週間以上)に運動することは、総睡眠時間の増加や、入眠にかかるまでの時間の短縮、よく眠れたという主観的な睡眠感にも影響するようです。また、一回の運動でも、中途覚醒の時間(夜間睡眠中に起きて居た時間)が減少するなどです。運動すると睡眠が改善されることが分かっています。

運動のタイミングとしては、日中がいらしいです。太陽光は体内リズムを整えます。この効果は、光を浴び、かつ運動をすることで強化されるようです。日中光を浴びることで入眠や睡眠の持続を促すメラトニンのホルモン分泌を促進します。

運動の程度としては、中等度の有酸素運動がちょうどよいと言われています。有酸素運動とはウォーキングやランニング、水泳など様々な種類があります。中等度とは、だれかと話ができるくらいの速度のようです。

～小平周辺で有酸素運動もできるリフレッシュ方法～ を考えてみました

1、ウォーキング・ランニングしてみませんか？

小平はプチ田舎と言われるだけあって、緑に囲まれた散歩コースも多いです。

小平市健康推進課が発行した。市内のウォーキングマップもあります。(QRコード①)

健脚の方は、小平グリーンロード(QRコード②)に挑戦してみてもいいかもしれません。

多摩湖サイクリングロードの一部と野火止用水、玉川上水を結んで形成される緑豊かな散歩道です。1周の距離は21キロです。

2、小平オープンガーデンに立ち寄ってみるのもあり？

家主のご厚意で、自宅の庭を一般開放しているところがあります。開放時間等はそれぞれ異なりますので、ご確認いただければと思います。季節によって花々も異なります。

また、東大和市駅より徒歩2分に東京都薬用植物園もあり貴重な植物や季節の花々も見るができます。

3、公園まで行ってのんびり。雨天の時には室内で運動。

小平中央公園、東村山市中央公園、小金井公園などが隣接しています。

たかの台駅にある小平中央公園には、小平市民総合体育館があります。各種スポーツやグラウンドの利用だけでなく、トレーニング室や水泳は1時間200円台から利用ができます。

慣れない人には運動がストレスになることもあるので、これならできるというところから始めてみるのがいいですね。



QRコード①



QRコード②

スポーツ 会場:元気村体育館

支援センターのお知らせ

3月23日は好評のスポーツの時間でした。

ドッジボールを復活！とも思いましたがボールの空気が抜けてしまいこれはまた別の機会に。今回は卓球とバドミントンで身体を動かしました。4月はお休みとなりますが、またぜひご参加ください。

次回 5月17日(水)です



お花見しました



3月24日交流室外の桜の樹の下でお花見を行いました。天気の合間を見て、花とお茶と簡単なお菓子を楽しみました。パラパラと春の雨が落ちてきて撤収となりましたが、それもまた季節感満載でした！

送る会を行いました

3年間という短い短い期間でしたが大変お世話になりました。お別れ会でも言いましたが、この年で職場環境が変わることは結構大変なことで。

でもあさやけの利用者の皆さん、職員の皆さんが温かく受け入れて下さったおかげで苦労することなく、スムーズに順応することができたのではないかなあと思います。

サングリーンに異動しても皆さんのご親切は忘れません。

リパプールは調子悪くても私は元気です。また会いましょう！

川口 佳奈

今まで
ありがとう
ございました！

土曜日の交流室で お世話になりました

1年間ありがとうございました！皆さんとテレビを見ながらおしゃべりしたりオセロをしたりとても楽しかったです。また、「今日は千葉さんなんだね、よろしくね」「千葉さんが好きなジャニーズがテレビ出てるよ」などたくさん声をかけていただけて嬉しかったです。皆さんにとっても、私が皆さんの楽しい、嬉しいに繋がっていたら幸いです。

東京で働いているのでまたどこかでお会いできたらよろしく願います！

千葉 瑞月



よろしく
お願いします

新しい職員紹介です

4月から新しく職員としてお世話になります、東島真希です。昨年1年間、土曜日に少しかアルバイトをしていたので知っている方もいると思いますが、まだまだ慣れないことも多いので、温かく見守っていただけるとありがたいです。まだまだ未熟ですが、みなさんがより良い毎日をご過ごせるよう、一緒に頑張っていくので、なんでもお気軽に声をかけてくださいね！これからよろしくおねがいします！

支援センターあさやけ 東島 真希



アルバーノ大学より学生 8 名来たる



東京女子医科大学に來ている留學生が今回4年ぶりに交流見學となりました。

アルバーノ大學はアメリカミシガン湖に近く、ウィスコンシン州ミルウォーキーの南西部にある住宅街に位置するリベラルアーツ4年制大學です。

日時：5月25日（木）13時00分～

場所：支援センターあさやけ交流室

内容：留學生との交流会話

★通訳がいます。英語が話せなくても大丈夫です。



2023 年度登録更新について

利用規約・利用契約書の変更があります。登録更新と併せてお知らせいたします。

『年間登録料』は次年度2023年4月より不要となります。

※センターの活動において自己負担が必要な場合にその都度徴収いたします。

※活動に関わる保険はセンター経費で加入します。これまでと同様の加入保険の範囲で補償いたします。

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（土）～7月31日（月） ・予約受付開始 3月20日（月）～

※日によって数件に限らせていただいていたの予約受付になります。期間内にご予約ください。

※予約なしで来所された場合、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。

自主製品紹介⑪ 手織りストール・小物

地域のお知らせ



（あさやけ鷹の台作業所）

あさやけ鷹の台作業所 ART SHOP は季節に合わせた製品を作っています。春には、染めた糸を使って織った手織りのストールがぴったりです。綿と麻の糸を使っていて肌触りが良く、さくらやあかねなどの植物の自然の色にも癒されます。

小物もたくさん作っています。絞りを入れた模様のついたものや、かわいい動物の刺しゅうがついた、植物で染めたはんかち、ビーズを一つ一つ縫いつけたビーズブローチなど楽しくなる製品がたくさんあります。

手織りストール 小物 各種(税込価格)

手織りストール(写真)5,000円

染めはんかち(写真)600円

ビーズブローチ 400円 KAI ブローチ 700円

ねこブローチ 600円

お問い合わせ あさやけ鷹の台作業所 ART SHOP

住所 小平市小川町1-411-1 フロクモご確認ください

電話 042-346-2167 Fax 042-312-3677



地域生活支援センターあさやけ

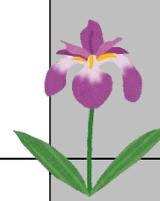
<相談> 月～金 10時～18時
土 12時～18時

<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	3 憲法記念日 閉所日	4 みどりの日 閉所日	5 こどもの日 閉所日	6	7
8	9	10 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	11	12 12:00～13:50 女性の交流室	13	14
15	16 13:30～15:00 音楽の時間	17 13:30～14:30 スポーツ	18	19 12:00～13:50 女性の交流室	20 13:30～ 16:00 サタデー ひだまり	21
22	23	24 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	25 13:00 アルバーノ大学 風の会 14:30～15:30 ピアサポートなかま会	26 12:00～13:50 女性の交流室	27	28 
29	30	31	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いたします。			

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> 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。
- 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。

