



〈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

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

「風」

4月号



～ 知っていますか？ 各種サービス ～

●令和7年4月1日から、精神障害者手帳のある方へ、電車の運賃の割引が始まります。

昨年の通信「風」7月号でもお知らせしましたが、いよいよ電車の運賃の割引が始まります。割引運賃を適用したい場合には、精神障害者手帳の旅客運賃割引区分（以下、割引区分）に第一種精神障害者（手帳1級）、第二種精神障害者（手帳2,3級）の記載が必要となります。

令和6年12月以降の手帳には、割引区分が記載されたシールが貼られており、今年の4月以降は印字されます。それ以前の交付の方は、障がい者支援課にて割引区分のシールを張り付けることで適応となります。

なお、JR東日本と西武鉄道のお客様センターによると、“普通旅客券”との記載がありますが、SuicaやPASMOなどのICカードでも対応しているとのことでした!!
清算の方法は、降車駅の窓口で精神保健福祉手帳を見せ、ICカードで清算するという事でした。割引区分によっての違いや、対象になる距離などに違いがありますので、詳しくは、各社ホームページでご確認下さい。また、以前の記事は、右のQRコードをお読み下さい。



2024年7月号
通信「風」

●精神障害者手帳や自立支援医療受給者証(精神通院)の更新手続き、ついつい忘れてしまいませんか？

LINE「友だち登録」すると、更新手続き開始1週間前にLINEによる通知が届くサービスが、令和6年3月から始まっているのをご存じでしょうか？お名前や連絡先の登録は不要で利用できます。

■利用できる方

精神保健福祉手帳又は自立支援医療受給者証(精神通院)をお持ちの方ご本人及びご家族

■利用方法

- ①LINE登録用の二次元コードを読み取り友だち登録
- ②更新希望種別を選択
- ③現在の手帳等の有効期限を入力

有効期限を入力すると、更新手続き1週間前にLINEより通知が来ます。

※詳細については東京都福祉局ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】

東京都福祉局障害者施策推進部精神保健医療課生活支援担当

電話：03-5320-4464

友だち登録はこちらから



支援センター活動報告

■カレー夕食会■

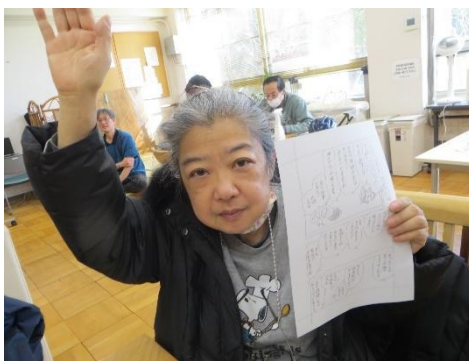


2月20日(木)、カレー夕食会を行いました。
コロナで中断していた飲食プログラムですが、少しずつ再開しています。
「みんなで食べると美味しい!」と、みなさんととても嬉しそうでした。



■メンバー学習会■

3月7日(金)にメンバー学習会、「あさやけの利用について考えよう」を開催しました。
今年度の更新面談時に取らせていただいたアンケートの結果を活用しながら、メンバーみなさんからの要望やあさやけの利用について、みんなで考えながら意見交換をしました。
毎月木曜日にメンバーさんと意見交換や情報共有をする「風の会」(詳細は3ページ)を開催していますが、予定が合わず参加できないメンバーさんにも参加してもらう事ができました。
メンバーのみなさんが主体的に意見を出してくださり、とても有意義な時間となりました。
出来る事、出来ない事がありますが、今後もみんなで一緒に考える時間を大切にしていきたいですね。



●更新面談時のアンケートの回答で多かった意見●

- 交流室に話せる人がいると良い
- あさやけでやる事があった方が良い
- 若者同士で話せる時間があると良い
- プログラムの参加は友達づくりの為
- 外出プログラムがあると良い
- 電話が繋がらない



●～●風の会・なかま会のご紹介●～●



みなさんのご参加お待ちしております！



【風の会】 毎月第4木曜日 14時～14時30分

センターのお知らせやメンバーさんとの意見交換の時間です。

「センターでこんなことができたらいいな。」「こうなったらいいな。」等、皆さんで話し合います。

【なかま会】 毎月第4木曜日 14時30～15時30分

交流室ではない別のお部屋で参加メンバーさんと、普段気になることや困っていることなど、テーマを決めて話します。話したことは口外しない約束なので、安心して話すことができます。

支援センターのお知らせ



■電話相談・面談お休みのお知らせ■

●4月の職員会議●

4月24日(木) 午前10時～13時

毎月第4木曜日の午前中 10時～13時まで、電話相談・面談はお休みです。
よろしくお願いたします。



■音楽プログラムについて■

4月より、音楽プログラムの日に変更になります。
ご確認の上、お間違いのないようご参加ください。



●毎月第3火曜日から変更 → 毎月第3水曜日

■2025年度登録更新について■

『年間登録料』は不要です。

※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。

※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7日(月)～7月31日(木)

■予約受付開始 3月24日(月)より

※一日の予約件数を限らせていただいております。期間内にご予約ください。

※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。

■お花見■

4月の始めにお花見を予定しています。

桜の開花に合わせ、詳細については3月中に交流室にてお知らせします。

桜の開花を楽しみに待ちましょう！お楽しみに！！



2025年

4月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4 12:00～14:00 女性の交流室	5	6
7	8	9	10	11 12:00～14:00 女性の交流室	12	13
14 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	15	16 13:30～15:00 音楽の時間	17	18 12:00～14:00 女性の交流室	19 13:30～ 16:00 サタデー ひだまり	20
21	22	23	24 午前中は職員会議 電話相談・面談休み 14:00～14:30 風の会 14:30～15:30 ピアサポートなかま会	25 12:00～14:00 女性の交流室	26	27
28 10:30～11:30 女性のための ・・・書道	29 昭和の日 閑所日	30				

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	・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～14時	月に1回程度、女性の交流室と合わせて行います。
○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～15時	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。
-------	-----------	--

