

あすてる通信 5月号



発行日 令和6年 5月1日

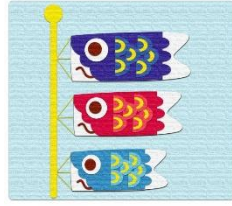
Vol. 121

〒673-0531

三木市緑が丘町西4丁目8-9

しょうがい者地域活動支援センターみによんち 電話/FAX▶0794-60-4504

ホームページ▶<http://www.eonet.ne.jp/mignon-chi/index.html>



梅、桜、つつじ、チューリップ、藤、さつきなど日本の春は花がきれいです。花を見ていると心が和みます。しかし春になると庭の雑草がすごい勢いで成長してきます。雑草との戦いの始まりです。昭和の時代には庭付き1戸建て住宅に住むというのが、庶民の夢でした。しかしそれは雑草との戦いの開始でもありました。痛い腰をおさえての戦いは圧倒的に雑草が有利でした。それでも昭和の人々はこの不毛の戦いに挑んできました。そして、きれいになった庭を楽しんでできました。雑草と一緒にしたら怒られるかもしれませんが、政治家とお金の関係もよく似ています。事が起こるたびに大騒ぎをして、法を改正したりして問題が起こらないようにしますが、新たな事件が必ず起こってきました。こちらも不毛の戦いに思えます。不毛の戦いは雑草だけで充分です。政治家の皆さんはお金にはきれいにしてください。そして日本を更に良い国にするために頑張ってください。

私のゴールデンウィークは雑草との不毛の戦いです。

あすてる理事長 長木義明

今日は水曜日

天気はいいし、はださむいでも水曜日、やすらぎ行き、昼から、みによんちでもうすぐ自分もあと2年で60才、愛すべき人たちに、かこんで、詩を書く、しんどいけど、いい一日だ、昨日は、自分の用事におわれて、いそがしくしていた、あの娘どうしてるのかな、思うこともあるけど、しかたない事、きのう雨にふられて、歩いてたら、ぬれるのに、ぬれない場所をさがしている、そんな雨もまた宝石のように、かがやくでも、今日は、春のように天気が光りのさすほうへ、

今日は水曜日

曾根朗



春は恋の季節。
恋に付き物は花。
華やかな色とりどり花達が恋する
気持ちを盛り上げる。
可愛い花達に囲まれて
恋人たちはキスをする。
花達が見てるよ。
こっそりキスしてるの！

瞳 レオ10歳

火

金

土

水

木

日

月

🌸5月はこんなことします🌸

8	水	工賃日、買い物の日
9	木	運営会(13:30~)
10	金	カラオケ(バンバン)
14	火	バーベキュー大会
15	水	水彩画教室(13:00~15:00)
16	木	みにょんち喫茶(13:30~15:00)
17	金	バトミントン・卓球
21	火	グランドゴルフの日(14:00~15:00)
24	金	誕生日会
25	土	あんのん会延期
28	火	温泉の日(13:00~15:30)
30	木	図書館の日
31	金	当事者研究会(13:30~15:30)

お願い！

コロナウイルスの流行により
プログラムを中止する場合があります。

令和6年度事業計画書(NPO 法人あすてる)

① 高齢者ボランティア活動先指定施設への登録を通じて、傾聴や草引きのボランティア等の募集を行い、施設が交流の場となるような体制づくりを目指します。

② 地域との交流拡大を目指し、「ふれあい喫茶」の開催増加を図ります。

【相談支援事業所事業】

① 「地域生活報告会(保健所主催、長期入院患者の退院支援事業)」の内容充実と積極的な広報活動の推進。

(1) 長期入院患者とピアサポーターとの対面による交流推進

(2) 「神戸新聞」「広報みき」などへの掲載依頼。

当事者研究会

【問題が起こった時、

どういう気持ちの切り替えをするか？】

- 人に相談する
- ・良い面を見る
- ・まず、休憩をする
- ・人を責めない
- ・何か飲むか食べる
- ・泣く

【健康で元気に年を重ねるにはどうしたら良いか？】

- ・字を練習する
- ・バランスの食事をする
- ・運動する
- ・良く動く
- ・頑張らずに頑張る
- ・自立する
- ・友達と話す
- ・コミュニケーションを取る場所を作る
- ・役割を持つ
- ・趣味を持つ
- ・仕事をする
- ・誰かの世話をする
- ・適度なストレスがある

ほりりん

あんのん会のお知らせ

この度、ご報告があります。代表の田中数明が亡くなりましたことのお知らせします。

座談会の中では、これからの家族会の活動についてと次の代表についての話し合いをしました。

次回のあんのん会は5月25日(土)を延期して6月22日(土)になります。
ご参加よろしくお祈りします。

◎ 賛助会員さん募集中 ◎

当たり前に暮らせる地域づくりを目指し、地域動支援センター「みにょんち」を運営しています。
一人でも多くの方に賛助会員となって頂きたくご支援をよろしくお祈り致します。

年会費：一口1,000円

(会費は法人の運営費に充当されます)

