

いよいよ冬本番になってきましたね。我が家の犬も最近は毛布を抱え込んで寝ています。朝晩の犬との散歩で一日8000歩、ゆっくりゆっくり歩いています。おかげさまで坐骨神経痛や脊椎管狭窄症の症状が、最近は全く出ていません。有難い事です。(我が家の犬タロは息子につき合って昼夜逆転です)。寝ている時自分のおならの音でびっくりして飛び起きています(笑)。また最近コロナ感染の方の話をよく聞くようになりました。皆さん歩いて筋肉を付けましょう。首・手首・足首を冷やさないようにして下さい。

11月例会の報告

15名の方に参加頂きました。最初に2024年の岐阜県文化総体に向けて、「岐阜県民の歌」を唄いました。次に10月4日市で開催された甲州・東海ブロック大会の報告(会場350名、あけぼの会からは10名参加)。夏苅郁子 Dr の講演はやっぱり聴きごたえがありますね。全国的に最近は家族への支援(ケアラー)の見直しがされて来ています。家族だけに障がい者のケアを任せていて良いのか。地域全体で支えていくには何が今必要か。精神病院の問題点など。再来年は岐阜県内で開催予定です。皆さんご協力お願いいたします<(_)>。

後半は全員で輪になって皆さんの相談会を致しました。家族だけでは大変なことも、みんなで話し合えば、良い考えも色々でてきます。ストレス発散も出来ます。皆さん、みんなの前で家族の事を話しましょう。12月はギターの弾き語りを楽しみます。(北方のボランティアさん3人)。(♪ 帰り船、柳ヶ瀬ブルース、フォークソングなど等。

12月例会

日時 12月9日(土) 13:30~15:30

場所 南部コミュニティセンター 2階 大集合室

内容 前半ギター演奏(北方ボランティアさん)

後半相談・交流会

1月例会 令和6年1月14日(日) 交流・相談会

2月例会 令和6年2月11日(日) 小瀬古伸幸氏講演会

3月例会 令和6年3月13日(水) 令和5年度版「Take it easy」
学習会

時 間 13:30~15:30

場 所 南部コミュニティセンター

小瀬古 伸幸 氏

1977年生まれ。

「精神疾患を持つ人を、病院でない所で支援
するときにはまず読む本」

の著者。発行者・株式会社 医学書院

：横綱級：困難ケースにしないための技と型

2019年4月より訪問看護ステーションみのり総括所長
「独立型」といわれる、病院に所属しない形での
訪問看護ステーション(精神科専門)。

困難ケースも拒まない姿勢が特徴。

事例1・リストカットがやめられない人

事例2・発話が少なく、思いや言葉を出しにくい人。

事例3・「訪問看護やめます」と電話で伝えてくる人。

Etc

訪問看護を上手に使うコツなどをお話して頂きます。ぜひご参加を！

◆さて今月の歌のクイズです ♪

作詩：吉岡 治 作曲：小林亜星

♪ 《あわてんぼうのサンタクロース》

あわてんぼうのサンタクロース
クリスマスまえにやってきた
いそいでリンリンリン
いそいでリンリンリン
鳴らしておくれよ鐘を

あわてんぼうのおじいさん、
えんとつ覗いてどーなった？

《先月の答え》 昴（すばる）とは？

♪ おうし座にある肉眼で6つ見える星。すばる星。

岐阜市あけぼの会 役員の連絡先

熊谷 090-6578-9838

服部 090-7617-5990

「ぎふかれん」の家族による家族のための電話相談

TEL 058-271-8169 火・木・金曜日 10:00~15:00

メール・面接相談（要事前予約）もお受けしております。

面接相談は、1~2時間個別にお話を伺います！（無料）

最近岐阜テレビの「美濃飛騨放送局」・「NHK ラジオ」などで知ったという方からの相談もあります。

相談室には、皆さんから寄付していただいた精神疾患関連書籍が沢山ありますので、貸し出しもしております。

やってみたくなるオープンダイアログ（漫画、文）

トンデモ精神科医・伊良部、復活！（小説、おもしろい）

（10:00~15:00 水曜日休み）

精神に障害がある方の家族向け交流サイト みんなねっとサロン

親・子ども・きょうだい・配偶者・パートナー等 ご家族の方
匿名で全国どこからでも利用できます。

スマホやタブレットでアクセスを！

ご利用方法(登録無料)

<https://minnanet-salon.net/service> (みんなねっとサロンで検索)

楽しくクラブ(当事者会)

11月・12月例会 (予定)

11月26日(日) 日光コミュニティセンター
13:00~15:00

(1F 多目的室)

12月24日(日) 日光コミュニティセンター
13:00~15:00

(2F サークル室)

ささやかなクリスマス会
この日だけ参加OK!

いつでも家族参加OK

連絡先: 熊谷 久子 090-6578-9838

ぎふかれん 058-271-8169

春先に電気ストーブを、家族会の方から3台寄付していただきました。

ボランティアの方にお渡しいたしました。有難う御座いました。

貧困家庭の支援、学習支援を神田町の円徳寺で開いております。

電化製品など、使えるけど買い替えるなどで、不要になったものが在りましたら、ご寄付お願いします。レンジ、オーブンなど。

