

岐阜市あけぼの会便り

令和3年8月号

さあー夏本番です！みなさん、夏バテしないように、睡眠しっかり取りましょうね。
コロナ禍での運動不足、大丈夫ですか？筋肉の中に水分は溜まるそうです。家の中でも運動しましょう。階段の上り下り、調理中のつま先立ち。色々できますよ。

7月例会の報告

7月11日（日）13：30～15：30 南部コミュニティセンター 2階 大集会室

参加者53名（うち会員48名・講師2名・支援者3名）

7月11日の例会は、養南病院から神崎看護師、ぎふストレスケアクリニックから大野作業療法士をお招きして「認知行動療法」についてお話をして頂きました。主にうつ症状の方や、薬物療法のみではあまり改善されない場合など、個別や集団などで用いられる「ものの見方・とらえかた、行動」を変えることで生きやすくなる心理療法です。親子関係の例を挙げて、解りやすくお話頂きました。質問にも丁寧に答えて頂きました。～ひとりごと…… 家族で受けられるといいな～

8月例会

日時：8月14日（土） 13:30～15:30

場所：日光コミュニティセンター 2階 大集会室

演題：「相談・交流会」

- ・朝、体温を測ってきてください。
- ・マスクは必ず持参し、着用してください。
- ・人との間隔を2m以上空けてください。

9月例会

日時：2021年9月14日（火）13：30～15：30

場所：南健康センター 3階 会議室

演題：「グループ別交流・相談会」

第39回「知ってもらいたい心の病」講演会

日時：10月3日（日） 13：30～16：00

場所：那加福祉センター 集会室

テーマ：「今を生きる・未来につなぐ」

クラブハウスゆうせん（各務原市）の皆さんのお話

地域生活支援センターすいせい（郡上市）の皆さんのお話

ご家族のお話 林 優子さん（たんぼぼの会）ほか

コーディネーター：浅野 雅彦氏（精神保健福祉士）

主催 岐阜県・NPO 法人 岐阜県精神保健福祉会連合会（ぎふかれん）

第41回 岐阜県精神保健福祉・家族大会

日時：9月12日（日） 13：30～16：00

場所：市橋コミュニティセンター 2階 大集会室

テーマ：「当事者・家族のリカバリー」

- ・当事者の発表 ・「ぎふかれん」の活動報告
- ・功労者表彰

上記家族大会は、6月13日（日）開催予定でしたが、コロナ感染拡大防止の為、県からの要請により9月12日（日）に延期になりました。皆様には、たいへんご迷惑をおかけしました。チラシを同封しましたので、改めてお申込みください。

お願い

《不要になった自転車の寄付を募っています》

グループホームの利用者の方たちに、乗らなくなった自転車を頂けませんか？
1台希望します。

◆さて今月の歌のクイズです🎵

♪しいの実さんが合渡の長良川の渡し船を歌っている曲《〇〇の渡し》

〇〇に入る漢字2文字はなんでしょう？

◆先月のクイズの答え

童謡「あめふり」の中で歌われている、お母さんのさしている傘の種類は？♪

回答：じゃのめ（傘）

岐阜市あけぼの会 役員の連絡先

熊谷 090-6578-9838 服部 058-247-6004

中村 090-7039-9447 筒井 090-2685-0226

「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・面接相談もお受けしています。

困りごと、行事の案内など、お気軽に電話して下さい。

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も簡単にアクセスできます！

■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)

岐阜市楽しくクラブ (当事者会)

8・9月例会 (予定)

8月22日(日) 日光コミュニティセンター 13:00~15:00

9月26日(日) 日光コミュニティセンター 13:00~15:00

2階 サークル室 事前にお問い合わせ下さい。

連絡先: 熊谷 久子 090-6578-9838

ぎふかれん 058-271-8169 (10:00~15:00 水休み)

