

岐阜市あけぼの会便り

令和5年6月号

また暑い日々がやってきます。皆さんいかがお過ごしですか。
昨日は岐阜市最高気温34℃でしたが、今日は雨の為19℃です。体ついていきませ〜ん。体の中の水分は筋肉に蓄えられるそうです。筋肉の多い方は熱中症にかかりにくいと言われています。家の中での階段の上り下り、テレビを見ながらの足の曲げ伸ばしなど、身近なところで体を動かしましょう（小さな事からこつ骨と）。

5月例会の報告

雨模様の中、皆さん集まって頂き有難う御座いました。（14名参加）
久々にグループに分かれて話し合いをしました。途中のトイレ休憩もなく、皆さん熱心に話し合われていました。マスクはしていましたが、小さな声でも聞こえる範囲で話ができることはやっぱり、いいですね。
私のグループでは20代の娘さんとのコミュニケーションの取り方に苦労されているお母さん、60代の弟さんの怠業に悩んでられるお兄さんの相談を中心に話し合いをしました。

NHKのEテレ「身近な人がうつっぽい時の接し方」で家族会の役割が紹介されていました。家族間と病院通院、薬だけでは限界があります。例会で思いっきり気持ちを話してみませんか？

6月例会

日時:6月14日(水)13:30~15:30
場所:南部コミュニティセンター2階 大集会室
内容:交流・相談会(予定)

決定！

8月例会

日時:8月16日(水)13:30~15:30
場所:南部コミュニティセンター2階 大集会室
内容:岐阜障がい者就業・生活支援センター
精神障がい者支援員 精神保健福祉士
斎藤 芸(よし)氏のお話

第42回「知ってもらいたい心の病」講演会

日時:7月30日(日)13:30~15:30

場所:岐南町中央公民館

講演:当事者・支援者のお話(予定)

◆さて今月の歌のクイズです♪

歌手の橋幸夫さんが引退されました。1966年にヒットした

《雨の中の二人》の歌詞

♪雨が小粒の真珠なら 恋はピンクの〇〇の花♪

の〇〇の花は何？

◆先月のクイズの答え

漢字3文字は ♪蜃気楼(しんきろう)♪でした

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)

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。

(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)

楽らくクラブ（当事者会）

6月・7月例会（予定）

6月25日（日） 日光コミュニティセンター 13:00～15:00

7月23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

お知らせ

- ① いつもお世話になっている訪問看護「㈱くらしケア」が
「親なきあとを親あるうちに考えるセミナー」を行います。

日程 2023年7月8日（土）

12:00～15:00（開場 11:00）

会場 各務原市民会館（各務原市蘇原中央町2丁目1番地8）

講師 五十嵐達夫ドクター

皆さんのご参加をお待ちしております。

- ② ㈱イトメンのパフレットが届きました。

販売費の一部が家族会の資金になります。色々値上げが言われています折り、無理のない範囲でご購入お願いいたします。私のお勧めは「島原小町」です（全粒粉入りそうめん）。兄家族・娘家族に毎年大好評です。「瑞の輝き」も、つゆ付きで便利です。

- ③ 令和5年5月8日（月）

岐阜市中保健センターが移転しました!!

（駐車場・金公園地下の駐車券を見せると割引があります）

柳ヶ瀬グラスル35 3階 高島屋南（058-214-6630）

手帳・受給者証など受取は柳ヶ瀬グラスル35で、

事業所（B型）など申請は今まで通り岐阜市保健所です。

- ④新しいグループホームができました！

グループホーム 「愛空」（あそら）

〒500-8369 岐阜市敷島町3丁目10番地 TEL 058-213-6086