

段々と寒さが厳しくなってきました。皆さん元気ですか～！

(アントニオ猪木現象と言います)

阪神淡路大震災・東日本大震災の記憶もまだ生々しいのにまたまた、大きな地震が起こってしまいました 😞 お見舞い申し上げます。

きょうされん（共同作業所連絡会）石川支部より便りが届きましたので同封いたします。自分の事として読んでみて下さい。岐阜市内や近郊は津波や大きながけ崩れは無いと思いますが、地震はいつ来るか分かりません。心も物資も備えておきたいものです。

1 月例会報告

令和6年初の例会は13名の参加でした。まだまだ正月気分でお忙しい中、有難う御座いました。

石川県の地震災害を連日テレビで観ていて、皆さんと改めて自分の家の防災グッズや備えなどを話し合いました。地震は来ます。いつか。我が家では炭と七輪、2リットル入りのペットボトル、飴、チョコレート、お薬手帳 etc. 防災グッズは玄関に置いておきましょう。卓上用のガスボンベに消費期限があるのを知ってますか？確認してみましょう。

『やってみたくなるオープンダイアログ』の本を使って、登場人物の役をそれぞれ決めて「引きこもりの息子」の設定でやってみました。面白かったですよ(笑)。

来月は奈良県から小瀬古伸幸氏をお呼びして「訪問看護を上手に利用するコツ」の講演をして頂きます。お待ちしております。

2 月例会

日 時 令和6年2月11日(日) 13:30~15:30

場 所 南部コミュニティセンター 2階 大集合室

講演会 「訪問看護を上手に使うコツ」

講 師 小瀬古伸幸氏

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



www.shutterstock.com - 424673788

3月例会

日時：令和6年3月6日(水)

内容：令和5年度版「Take it easy」学習会

◆さて今月の歌のクイズです♪

♪どこかで春が♪ 作：百田宗治 曲：草川信

どこかで春が 生まれてる どこかで水が ながれ出す

どこかで〇〇が 啼いている どこかで芽の出る 音がする

〇〇にはいる鳥は？

《先月の答え》

春になったらどーする？

♪恋をしてみませんか～(^^♪

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）

最近では岐阜テレビの「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。

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）

1月・2月例会（予定）

1月28日（日） 日光コミュニティセンター

13:00~15:00

（1F 多目的室）

2月25日（日） 日光コミュニティセンター

13:00~15:00

（2F サークル室）

連絡先：熊谷 久子 090-6578-9838

ぎふかれん 058-271-8169

*家庭訪問致します（無料、交通費いりません。2時間程度）

例会、講演会などに家を離れることが難しい方、足腰が弱い
ため外出できない方、お家で相談に乗ります。お電話ください。

詐欺に注意！さぎ！サギ！

私は大丈夫、じゃない！

①ある平日の午後。携帯にメール。

「料金の未納があります。〇〇にお電話ください」
不思議に思って電話すると「〇〇円の料金が未納になっています。今日中にコンビニで支払お願いいたします。」いや、きょうはちょっと忙しいので。「ご家族の方で代わりに行っていただけるかたはいませんか？夜でもいいですよ」はあ～……息子に頼もうかな？いやいや、「遅れますと裁判所から呼び出しが行きますよ」ここで私は気が付いた。サギだ!!すみません、年寄りの一人暮らしなもんで(笑)。「では裁判でよろしいですね」はい、すみません。ガチャン
チャンチャン

②ある平日の午後。ピンポン はい。

「私、あっち（南を指さす）の白いビルで工事をしている者ですが親方があの家の瓦が少しずれているから、教えてあげて来い、と言われまして」と屋根を指さす。はあ、どうも。
夕方親方が来られ「このままほっておくと、雨漏りがして修繕費が高くなりますよ」はあ～（2か月前にアンテナを外したばかりだったので、なんとなく心配になった。とりあえず工務店の名刺をもらっておいた（名古屋市内の工務店でネットで調べたらあった）ちゃんとした会社の様だしと、よけいに心配になり、あっちの白いビルの持ち主に頼んで屋上へ上げてもらい、望遠鏡で見たがずれや破損は確認できなかった。ビルの持ち主も「うちで工事なんかしてませんよ」と言われ、とりあえず様子見とする。そのうちテレビや新聞で同じ様なサギが起こっていると知る(ホ！)。

③ある平日の午後。パソコンを見ていたら突然赤い警告音が

ピー！ピー！「このパソコンはウイルスに侵されています」
切ることも、シャットダウンする事も出来ず、閉じてしばらく置いておきました。（3日後直っていた）。他のパソコンで処理の仕方を検索すると《ほっとく》。

④ある平日の午後。ピンポン（これは他の人から聞いた話）

「お宅の壁の漆喰がはがれていますよ。修理した方が…」..
あらそうですか？うちの主人がそういうの、出来ますから。
うん、いい返事。