

# あすなるクラブ通信

発行日:平成 29 年 10 月  
発行元:特定非営利活動法人  
あすなるクラブ 事務局  
住 所:〒597-0074 貝塚市加治 9  
あすなる作業所内  
TEL/FAX:072-436-2307  
E-mail:[asunaro1@eagle.ocn.ne.jp](mailto:asunaro1@eagle.ocn.ne.jp)  
ホームページ:<http://www.asunaro-club.org/>

秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりましたが  
皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

第 29 号



## ☆ 理事長就任あいさつ

このたび、特定非営利活動法人あすなるクラブの理事長に就任致しました秋田です。前理事長の碓井氏の任期途中でのご逝去を受け、平成29年度の総会において、特定非営利活動法人あすなるクラブの定款第20条に基づき理事に選任され、理事の互選により理事長に就任することになりました。

前理事長の碓井氏の意味を受け継ぎ、心に障がいがある人達の生活向上や障がいがありながら地域で暮らす人達の地域交流、地域啓発を行い、障がいがある人達が地域でのびのび生活できるような環境作りを行って行きます。

平成29年11月18日は「第13回 広げよう心のネットワーク」を開催します。地域の人達との交流や精神障がいがある人達に対する理解をしてもらえる一助になる行事にしたい。色々な企画を行いますので、多くの人達のご理解とご協力を心からお願い致します。

理事長 秋田秀実



# ☆ 第13回「広げよう心のネットワーク」開催！！

日 時：平成29年11月18日(土)

場 所：コスモシアター中ホール

入場料：無料 整理券発行(各公民館においても整理券を発行しています)

内 容：You are precious 「あなたはかけがえのないひと」

(第1部) セレモニー

大阪府立貝塚南高等学校バンドグループ「Apricot」「Shockpans」

「チームあすなろ」ハンドベル演奏

(第2部) 小坂忠コンサート ゲスト つじあやの

小坂忠(Vo.G)・佐藤克彦(G)・瀬川信二(B)・つじあやの(Vo)

他、展示・自主製品販売コーナーあり

主 催：NPO法人 あすなろクラブ(貝塚市の精神保健福祉を考える会)

「広げよう心のネットワーク」実行委員会

協 力：貝塚市精神保健福祉ボランティア「グループまどか」・貝塚地区BBS会

後 援：貝塚市・貝塚市教育委員会・貝塚市社会福祉協議会・貝塚商工会議所  
大阪府岸和田保健所

「広げよう心のネットワーク」で、一緒に活動してくれるボランティアさんを募集しています。

ご協力して頂ける方がありましたらご連絡下さい。

(連絡先)TEL 072-436-2307(中山・南出)

## ☆“ホームページ”リニューアルのお知らせ

このたび、特定非営利活動法人あすなろクラブのホームページをリニューアルしました。

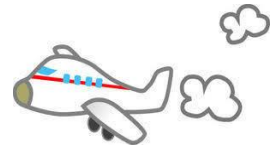
より見やすく、より分かりやすくする為に、レイアウトやデザインを全面的に改善しました。

(新)ホームページアドレス

<http://www.asunaro-club.org/>



# ●自主製品販売



関空夏まつり参加！



“つげさん”と一緒に記念撮影！！

ジャムは、季節の果物をつかいオーガニックにこだわり手作りしています

## 手作りジャム年間予定

- 1月・・・はっさく
- 3月・・・甘夏
- 4月・・・夏みかん
- 5月・・・いちご
- 7月・・・桃

メガネチェーンの製作をはじめました！！



## 販売のお知らせ

### ・第13回「広げよう心のネットワーク」

日時：11月18日(土)午後1時～  
場所：コスモシアター中ホール ホワイエ

販売品	販売価格	販売場所・時間
ジャム マーマレード	400円～	○ ほの字の里 ～ ジャム販売中 ～ 大阪府貝塚市蕎原 2114 番地 tel:072-478-8777 7:00～21:00(年中無休)
マフィン	100円	○ 産直市場よってって 泉佐野店 ～ ジャム販売中 ～ 大阪府泉佐野市俵屋 345 tel:072-458-1147 9:00～19:00(年中無休)
はがき	150円	○ 福祉のコンビニこさえたん ～ ジャム販売中 ～ 大阪市中央区大手前 3 丁目 2-12(大阪府庁別館1階) 月曜日～金曜日 11:00～17:00
ビーズブレスレット ビーズストラップ	200円	○ 貝塚市民福祉センター ※出店していない場合もあります。 第2火曜日 11:30～12:30
メガネチェーン	700円	

☆ ジャムは、あすなろ作業所でも販売しています(\*^\_^\*)

連絡先・・・072-436-2307



# 健康 ワンポイント アドバイス



## ～ 目の健康について ～

外界からの情報の約80%は目(視覚)から得られます。つまり、目は五感の中でも最も重要な感覚器官です。目を酷使していると、視力低下、ドライアイなどトラブルがおこる可能性があります。

### ◎ 生活習慣の見直しのおすすめ

少しでも目の負担を減らすための「目にやさしい」生活のヒントをご紹介します。

#### 1. 温タオルのスチーム効果でリラックス

長時間のスマホやパソコン作業で目が疲れた時は、冷やすより温めるのが効果的。水で濡らしたフェイスタオルを固く絞って電子レンジで1分ほど温めて広げ、やけどしない程度の熱さになったら目の上に5分ほどのせましょう。

#### 2. スマホやパソコンのブルーライトは極力カット

スマホやパソコンの画面から発せられる「ブルーライト」は目への刺激が強くだメージの原因に。専用のフィルムや眼鏡を使用して極力カットしましょう。また、暗い部屋でブルーライトを浴びるのは絶対にNGです。

#### 3. テレビを見るときは目線より下にモニターを

テレビやパソコンのモニターは、見る角度によって目への負担が大きく変わります。少し上向きの視線になると目の疲れや乾燥の原因に。正面かやや下向きの位置にモニターを置き、できるだけ離れて見ましょう。

作業所利用者 S. I

## ゴジラのつぶやき

### Part 8



### “変わりゆく…”

ゴジラです。最近では日本の四季があまり感じられなくなっています。今年の夏も猛暑でしたが、終わりをづけ、今はやっと秋といった所です。それでも彼岸で、ひがんでも仕方ない、ひがんつながり…。そして、秋は樹木が紅葉を始め散っていきます。枯葉は生物によって分解され、ミネラルや栄養源に変わり多くの新しい生命へとつながっていきます。温暖化で今年もやはり暑い夏になり、今では異常気象も当たり前でそれに慣れてしまい、何が異常なのか分からない世の中になってしまっています。平穏な日常が続くと、いつもと違った非日常的な事にひかれるのが人間の心の様で、無い物ねだりみたいに対照的に物事は現れる様です。プラスとマイナスの様ですね。物事や人の心といったものは不思議なものです…。

もうお別れの時間の様です。今回は変わりゆく時について語りました。みなさんさようなら  
ゴジラのつぶやきでした。秋だけに、あきないってか～ガォ～ 作業所利用者 ゴジラ

## あすなるクラブ会員募集

NPO法人「あすなるクラブ」では、こころに障がいがある人もない人も一緒に、地域で暮らしていくために『今、必要としているもの』を語り合い、考えながらさまざまな支援活動をしています。このクラブの会員には当事者、その家族、この会に賛同する一般市民が対象となります。

(年会費) 正会員…1000円 賛助会員…1000円 当事者…500円

(事務局) 〒597-0074 貝塚市加治9番地

NPO法人あすなるクラブ あすなる作業所(中山・南出)

(TEL/FAX) 072-436-2307

(E-mail) [asunaro1@eagle.ocn.ne.jp](mailto:asunaro1@eagle.ocn.ne.jp)

