

ちょうふネットワーク広場

調布市内の関係機関を紹介したり、講座・講演などのイベント情報をお届けするコーナーです



◆ひだまりサロン「Cocoオアシス」

友達がいない、話し相手がない、行き場所がないという人が、気軽に足を運んでひと時を過ごす場所です。午前中においての方には、ボランティアさん手作りの簡単なランチを提供しています。昼食後はトランプやジェンガなどのゲームをみんなで楽しんでいます。

日時 8月5日・12日 9月2日・16日
(いずれも土曜日) 午前11時～午後3時
場所 こころの健康支援センター 別館1階

ひだまりサロン『木洩れ陽』

毎月第2金曜日と第4月曜日に開催しています。ボランティアの方が野菜たっぷり具沢山のお味噌汁を用意してくれます。お昼ご飯を持参して、おいしいお味噌汁とともに楽しい時間を過ごしませんか？

日時：8月28日(月) 9月8日(金)・25日(月)
いずれも12時～13時
場所：調布市こころの健康支援センター別館1階
参加費：無料
対象：こころの健康支援センターの利用者どなたでも可

◆「いやしの家」を利用してみませんか？

市からの補助金を受けてかささぎ会が運営している「いやしの家」をご存知ですか？家族とのトラブルから一時的に逃れて、ひと時を休息の為に利用していただく宿泊施設です。テレビを見たり読書をしたりしてのんびりしてみませんか。キッチン用品も揃っています。近くにコンビニもあります。

利用料 1泊1300円(かささぎ会会員は1000円) 日中のみ利用も可(午前9時～12時300円・午後1時～5時500円) (問い合わせ：坂下 ☎090-8101-4158)

グループなごみ茶屋

心の病気のある方が地域の中で、自然に生活していくための支援を目的とし、当事者の方が気楽に立ち寄り、ほっとしていただけるようなカフェをめざしています。

- 日時：平成29年8月5日(土)、8月19日(土) 9月2日(土)、9月16日(土)
- 時間：午後1時30分～3時30分
- 場所：総合福祉センター4階 茶室
- 費用：50円(健常者の方は100円)
- *お申込み不要でご参加いただけます。
- *和室でいっしょくゆらりと、お過ごしください。

かささぎ会(調布市精神障害者家族会)

連絡先 会長・平田 ☎03-3309-7661

◆精神障害者家族の相談会・情報交換会

病気のご家族のことで悩みや不安をお持ちの方、一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合おうと話し合いの場を持っています。病気や福祉についての知識を深めたり、当事者を支える家族の対応の仕方についての話し合いをしています。同じような立場の者どうし、気持ちが分かりあえるというだけでこころは軽くなります。会員以外の方でもどなたでもお気軽においで下さい。

日時 8月5日・12日 9月9日・30日(いずれも土曜日) 午後1時30分～3時30分

場所 調布市こころの健康支援センター団体室(9月30日は別館)

9月30日(土)の相談会・情報交換会には医学相談として、精神科医石山淳一先生がご出席くださいます。皆様ぜひお越しください。申し込み不要：当日直接会場にお越しください。

～石山Dr連載コラム～ 腸-脳相関

腸の中には100兆個もの色々な細菌がいて、食物を分解、吸収を行っていることが知られています。良質な「腸内フローラ」(腸内の色々な細菌を「腸の植物群」)は各臓器の活動や免疫力を向上させると言われます。

最近「腸-脳相関」という用語がよく聞かれ、「腸内フローラ」(食事)と「脳の働き」の関係が注目、特に「うつ病」、「認知症」の関係が報告されています。確かな結果は今後の研究次第ですが、「うつ病者」は、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)(青味魚に含まれる)、B1,B6,B12、葉酸、ビタミンDなどの不足が目立つとの報告があります。また「緑茶」を常用しない人に「うつ病」が多い?という報告も。茶葉のテアニンは、良質な睡眠、不安の緩和等の作用が指摘されます。テアニンは緑茶葉を氷水に2～3時間浸しておくで抽出され、水出しではカフェインは殆ど抽出されないので就寝前に飲んでも大丈夫とのこと。日本は「うつ病」が少ない国の一つです。緑茶を常用するからでしょうか?

リレーエッセイ「こころのバトン」

・・・職員が自分の好きなことや、普段思っていることなど、エッセイを書いていくコーナーです。リレー形式で回していきます。

「上下左右」

押澤 厚志

誰が言った言葉なのか、どこかに書いてあった言葉なのかは忘れてしまいましたが、とても大事にしている言葉があります。

「右に行ったことがなければ左に行けない。下に行ったことがなければ上には行けない。」という言葉です。ちゃんとした意味のある言葉なのだと思いますが、自己流に“大変なこともあるけどその経験があるから先に進める。”と解釈しています。

これからも上下左右いろいろな経験をして、いろいろな気持ちを感しながら生活していきたいです。

「リフレッシュ方法」

藤林 美保

皆さんのリフレッシュ方法は何ですか。

私は人に聞かれた時「旅行」と答えています。理由は非日常空間に身を置きたいからなのですが、正直しょっちゅう旅には行けないものです。そんな私のお手軽代替案は「景色を変える」こと。普段は通らない道を選んでみる、いつもは電車に乗ってしまうところを歩いてみる。少し遠くのスーパーに行ってみる等々。

そんな小さな工夫で非日常感が味わえたりします。そこに好きな音楽が加われば言うことなしです。

