

# 安心して過ごせる「居」場所、ここに 있습니다

## ～精神障害がある人のために…地域活動支援センター「陽なた」～

精神障害のある人は、調子の波があったり人付き合いが苦手だったり、生活する中で様々な悩みや困難を抱えています。「陽なた」は、同じような苦勞を抱える仲間と安心して過ごせる場所、ふらっと立ち寄れる場所を目指しています。



▲陽なたHP

### 地域活動支援センター「陽なた」って？

#### ▶フリースペースの提供

一人でのんびり過ごしたり、他の利用者と会話やゲームで交流等ができます。

#### ▶プログラム活動

料理教室、カラオケ等の趣味活動や、コミュニケーション能力を高める練習、病氣や障害と上手く付き合っていくための勉強等、様々なプログラムがあります。

#### ▶個別支援

本人から日々の生活や仕事に関すること等の相談に対応しています。

#### ▶ピア活動

ピアとは仲間のこと。病氣や障害と共に生きていくことの大変さを共感し合ったり、喜びを共有したりして、お互いを支えあう関係性を大切にしながら活動しています。

#### ▶コミュニティひろば 陽なた

令和5年は8カ所の福祉センターを巡回し、出張型のフリースペース・相談窓口の提供を実施しました。来年の実施日は陽なたHPでお知らせする予定です。精神障害の人・家族であればどなたでも利用可能です(登録不要)。



/ BBQを皆で企画♪ \



/ ハヤシライスを作りました♪ \



### 利用した感想

体調を崩した後、陽なたに通い、元氣になりました。

自分と同じような精神障がいを持つ方が集まる場所だから、自分の弱いところを吐き出せて、居心地が良いです。

### 利用について

●対象 精神障害者保健福祉手帳を持っている人又は精神科通院中の人

●利用方法 利用登録が必要です。  
(火)～(土)午前10時～午後5時に電話で、地域活動支援センター「陽なた」(☎<91>1082/朝日町)に問い合わせてください



### 障害者週間 12月3日～9日

本市では、障害の有無にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で自立した生活を送り、互いに尊重し合い、共に支え合う地域社会の実現を目指しています。

精神障害を持っている人は、本人の力だけで生活していくことに不安を抱えることが多く、周囲の人の声掛けや手助け、温かく見守るといった支援が必要です。

本市では、2月に障害に関する理解を深めるイベントをアンフォーレで開催予定です(詳細はアンフォーレHPに掲載予定)。