

5月の月一レターです。

(2021.5.24)

梅雨入りのような日が続く昨今、如何お過ごしでしょうか？

全国のあちこちに散らばる知人・親戚から、「受けた」「予約ができた」という声が聞こえます。ようやく高齢者の新型コロナウイルスのワクチン接種が本当に始まったとホッと胸を撫でおろしたところ、昨夜80歳代のお隣さんから、夫婦でネットと電話で手分けしても予約が取れなかったというガッカリ電話。7月末までに若め?高齢者も無事に接種できるのかと心配になりましたが、翌日「予約が取れ、本当に良かった」という明るい声で電話が有りました。

障害を抱えた人の接種日が一日も早く来ることを祈りつつ、落ち着いて、感染対策をしてしずかに待つことにしましょう。



苗が水面から出て、着実に伸びています。

●～●～●～ コンボ情報 ～●～●～●～●

毎年5月12日は看護の日です。かのフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで、「国際看護師の日」でもあるそうです。さる5月9日には、トークイベントが開催されました。アーカイブ映像を視聴することができます。医療現場の最前線で奮闘していただいている日本中、世界中の看護師のみなさまに思いをはせつつ、ご覧になってみてはいかがでしょうか。

→ <https://www.nurse.or.jp/home/event/simin/20210509.html> (女優の志田未来さんも登場しています！)

●第73回こんぼ亭月例会『メンタルヘルスのために運動しよう』

(6月のこんぼ亭は、欧米の多くの国でその効果がすでに実証されている運動療法がテーマです。)

【日時】2021年6月5日(土) 13:00～15:00 オンライン開催 ～申込受付中！～

◆こんな方におすすめです◆

- なぜ運動がメンタルヘルスにいいのかわかりたい！
- どんなときに、どんな運動がいいのか教えて！
- 薬と運動のバランスについて知りたい！
- 楽しく長続きする体の動かし方を知りたい！

【お客様】

- 井上猛(いのうえ・たけし)氏：精神科医/東京医科大学メンタルヘルス科主任教授
医学的見地からその効果についてお話いただきます。
- 松井浩(まつい・ひろし)氏：運動コーディネーター/ヒューマンモア代表
「外に行かなくても運動はできます！」有酸素運動、筋トレなど、効果的に体を動かすコツを教えてください。
動きやすい服装でご参加ください！
※松井さんが出演された「ためしてガッテン」(NHK)はこちらから

→ <https://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20181003/index.html>

【こんぼ亭「亭主」(ご案内役)】

- 市来真彦氏：東京医科大学精神医学分野准教授

☆詳細はコンボのHPから https://www.comhbo.net/?page_id=29017&utm_source=mm&utm_medium=email

☆案内チラシはこちらから <https://www.comhbo.net/wp-content/uploads/2021/03/comhbotei73online-flier.pdf>

☆申込はこちらから(クレジットカード決済、コンビニ支払い等に対応)：<https://comhbotei73.peatix.com/>

※申込締切：6/2(水) (コンビニ支払いの場合は6/1まで) ※当日参加はできませんのでご注意ください。

【参加費】

- 2500円 ○コンボ賛助会員 1500円 ○グループ参加(3人まで) 6000円

※コンボ賛助会員とは → https://www.comhbo.net/?page_id=5759

※開催後オンデマンド配信いたします。(参加申込された方のみ限定公開)

【お問合せ】認定NPO法人コンボ「こんぼ亭」係

TEL: 047-320-3870 FAX: 047-320-3871 EMAIL: comhbotei@gmail.com

◆◇—————みんなねっと情報—————◆◇

- 夏苺郁子先生の最新刊 --『精神科医療の「7つの不思議」～病院で聞けない話、診察室では見えない姿』

http://lifescience.co.jp/shop2/index_0216.html

<夏苺先生(みんなねっとの理事)からのメッセージ> 今年で、公表後10年となりました。

講演活動で感じた日本の精神科医療の7つの不思議(問題点)と、家族会を見て回って感じたこと・家族学習会のお話などを綴りました。アマゾンで予約もできます。関心のある方は、お手に取っていただけますと幸いです。

- 精神障がい者と家族のための市民公開講座【オンデマンド配信】6月1日(火)12:00～15日(火)12:00まで
「ずっと働きたい！を叶えるために～働き続けるための支援や職場、働き方とは～」みんなねっとが共催して実施する働くことをテーマにした公開講座です。 <内容の詳細はこのHPチラシ掲示板を参照>
右記URLからご視聴ください。(事前のお申し込みは不要) <https://www.smilnavigator.jp/information/forum/>