

5月の月一レターです

2024.5.20

田に水が入り、ゴールデンウィーク中にどの水田にも苗が植えられ爽やかな良い季節です。私も頑張って、天気の良い日に合わせて、こたつをしまつて敷物を取り払い、冬布団を干し、シーツや寒い日にお世話になった衣服などを洗濯しては片づけを毎年繰り返してきました。しかし今年の5月は黄砂やPM25が通過し、すっきり晴れの日とペースが合わず、つい先日までソファの上に陣取って気になっていた大物を終えて、まだ全部終わったわけではないものの、ホッとしているところです。

●～●～● コンボ情報 ●～●～●

●～◎第96回こんぼ亭月例会◎『認知症に備える』※オンライン開催(見逃し配信あり)

【日時】2024年6月15日(土) 14:00～16:00

【お客様】大石智さん(北里大学病院相模原市認知症疾患医療センター長)

☆詳細はこちらから https://www.comhbo.net/?page_id=41395

☆お申込 <https://comhbotei96.peatix.com>

●～◎精神障がい者と家族のための市民公開講座◎

『ひきこもりを理解し、誰もが生きやすい社会を考える』オンライン開催(見逃し配信あり)

【日時】2024年6月29日(土) 13:00～15:30

☆詳細はこちらから https://www.comhbo.net/?page_id=41743

☆お申込 <https://entry.smtkg.jp/public/application/add/6921>

●～◎第95回こんぼ亭月例会◎『災害が起きた時、私たちが知っておくべきこと』※オンライン開催

【日時】2024年5月18日(土) 13:00～15:00

【お客様】太刀川弘和さん(筑波大学医学医療系災害・地域精神医学教授)

☆詳細はこちらから https://www.comhbo.net/?page_id=41391

☆お申込 <https://comhbotei95.peatix.com/>

★関連情報★

「こころの元気+(プラス)」(2019年4月号)の「災害に備える」特集ページを、どなたでもご覧いただけるよう、無料で公開しています。災害に備えるために、知っておきたい経験と知識を盛り込んでおりますので、ぜひご活用ください。⇒ https://www.comhbo.net/?page_id=21524

【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

●・・・耳より情報「お風呂に入れない」がSNSで話題?

～毎日新聞デジタル(ウェブサイト)にコンボ代表理事宇田川健インタビューが掲載されました～

☆「風呂キャンセル界限」SNSで話題

うつ病当事者から困惑の声(2024年5月3日掲載@毎日新聞ウェブサイト)

<https://mainichi.jp/articles/20240502/k00/00m/040/348000c>

★上記の記事で紹介されているメンタルヘルスに関わる「あるある」のアンケート結果です。「お風呂に入れない/入るのがしんどい」は、「日常生活あるある部門」の1位です。

https://www.comhbo.net/?page_id=32966

★メンタルヘルスに関する困りごとについての相談コーナーでは、「お風呂に入れません」というお悩みに、他の当事者の方が回答しています。(「こころの元気+」2010年2月号「おこまりですか?では他の人に聞いてみましょう!」より) https://www.comhbo.net/?page_id=5282