

ただいま、
メンバー
募集中です！



このような方が
利用しています

- ・ひきこもりの生活を変えたい
- ・生活リズムを取り戻したい
- ・進学したい、復学したい
- ・働きたい
- ・自立したい
- ・病気の再発を防いで、復職した後も安定して働きたい
- ・退職してからブランクがあるので、復職に不安がある
- ・コミュニケーションに自信がない

- プログラム一覧
- ・個人作業：革細工、寄木細工等
 - ・グループ活動：レクリエーション、テーマトーク
音楽鑑賞、ゲーム、散歩、ヨガ療法等
 - ・模擬喫茶：セッティング、紅茶・コーヒー抽出、接客等
 - ・スポーツ・アート・音楽広場
 - ・講座（ともまな）：Dr.ゼミ、ストレス講座、マナー講座等
 - ・SST（社会生活スキルトレーニング）
 - ・多摩総CES（発達障害者向けコミュニケーションプログラム）
 - ・パソコン研修・パンとお菓子

- 精神科の診療を受け、ご本人に自立と社会参加への意欲があり、主治医が利用申込み同意している方が対象です。
- 多摩地域にお住まいで、申込み時に中学校卒業以降から、おおむね40歳までの方が多く利用されています。
- 水曜日午後にデイケア施設見学会を実施しています。詳しくはお問合せください！

デイケア直通お問合せ先 ☎ 042-373-7711

睡眠障害



- 睡眠に関する最新の知見
- 精神科でよく対応する睡眠障害～不眠症とリズム障害を中心に～
- 睡眠時無呼吸症候群とその治療
- 睡眠とベッド

この「こころの健康だより」は中部総合精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/index.html>

【次号以降のご案内】
 ★「NETWORKたま」は多摩地域の精神保健福祉関係機関からの情報を提供しています
 (1)掲載をご希望の場合
 次号『NETWORKたま』は2023年9月号の予定です。記事の掲載をご希望の機関は、2023年8月4日(金曜日)までに郵送、FAX、メールのいずれかで、当センター広報計画担当へ原稿をお送りください。広報計画担当「NETWORKたま」担当者宛と明記してください。原稿に間違いがあると発送が遅れたり、ご迷惑をおかけしてしまうことがあります。ご寄稿前に内容や誤字脱字等のご確認をお願いします。また、住所を問合せ先にする場合は、必ず郵便番号もお書き添えください。原則、先着順に掲載いたします。なお、掲載希望多数の場合は、お載せできないこともありますので、あらかじめご了承ください。
 (2)今後の発行の予定
 今年度の次号以降の発行は、2023年9月、10月、11月、2024年1月、3月の予定です(変更する場合があります)。当センターホームページもご覧ください。
 (URL <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/>)

【「NETWORKたま」メール配信のお願い】
 現在、情報紙「NETWORKたま」は、ご希望の各機関に、主にメール便でお届けしています。しかし経費節減や保存管理の利便性があることの見地から、ご協力いただける機関にはE-mailでの配信を行っています。もしご協力いただけるようでしたら、当センター広報援助課(E-mail S0200147@section.metro.tokyo.jp)まで「NETWORKたまメール配信希望」の件名でメールをお送りください。その際、現在の送付先リストと照合するため、「機関名」と「住所」を本文に記入してください。紙ベースの送付を継続して希望される機関には、従来通り宅配便等でお送りします。また、紙ベースの送付・メール配信共に希望されない機関は、お手数ですが、広報援助課までお知らせください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

NETWORKたま



発行： 東京都立多摩総合精神保健福祉センター
 〒206-0036東京都多摩市中沢2-1-3 TEL042-376-1111 (代表)

イベントは諸事情により中止になる場合がございますので、参加される場合は事前に主催者にご確認をお願いいたします。

さるびあ会 講演会のお知らせ

「現代の精神医療 — 統合失調症を中心に」

大学病院で長く精神科治療を担ってこられた宮岡等先生に講演していただくことが出来ました。多数の方のご参加お待ちしております。

- 講師** 北里大学名誉教授（前精神神経科主任教授）
宮岡 等 先生
- 日時** 7月20日（木）13：30～15：30
- 会場** 町田市原町田4-24-6 せりがや会館4F 第2会議室
- テーマ** 「現代の精神科医療—統合失調症を中心に」

会員は予約不要。会員以外の方も、さるびあ会事務所にお問い合わせの上ご参加いただけます。

問合せ さるびあ会事務所
 ☎ 042-726-2031 (月) (木)
 🕒 10：00～15：00のみ

巣立ち会 第17回

愛のふれあいコンサート

2023年6月16日(金) 開場 18:00 開演 18:30

会場 調布市文化会館たづくり くすのきホール(文化会館たづくり2階)
東京都調布市小島町2-33-1 (定員: 506人)

出演 安田 正昭 (ピアノ)
ボーマン・ベアンテ (チェロ)
ボーマン・ルリ子 (ピアノ伴奏)

入場無料 事前予約制

申し込み方法

メールにてお申込みの上
ご来場ください。



安田 正昭

バッハ作曲/ゴルトベルク変奏曲



ボーマン・ベアンテ

バッハ作曲/アリア
シューベルト作曲/アルペジオネソナタ
サン・サーンス作曲/白鳥
その他

※会場にチャリティボックスを用意しております。
※チケットの発行は致しません。

申し込み・問い合わせ先

社会福祉法人 巣立ち会

✉ sudachi-kaze@sudachikai.eco.to



会場案内図

小平市けやきの会 (精神障害者家族会) 主催

精神障害者家族教室

身近な病気「統合失調症」について基本的知識とともに
地域で生活していく上で役立つ知恵を、
医療・看護の専門家からお話を伺います。



参加費無料

申込不要

直接会場へお越しください

日時 2023年7月22日(土) 13:30~16:00

1回目

会場 中央公民館 ホール (小平市小川町2-1325)

テーマ 「統合失調症の養生の仕方~脳と心の違いについて」

講師 糸川 昌成先生 (東京都医学総合研究所 副所長)

日時 2023年8月19日(土) 13:30~16:00

2回目

会場 福社会館 小ホール (小平市学園東町1-19-13)

テーマ 「統合失調症の正しい知識と家族の当事者への対応の仕方」

講師 宮崎 真理子 氏

(国立精神・神経医療研究センター病院 看護師)



後援 小平市

問合せ

小平市けやきの会 (精神障害者家族会)
小嶋 ☎ 042-343-4559