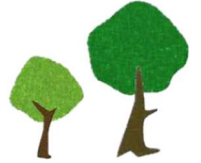




〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1階  
TEL(相談用)042-345-1741 (事務用)042-345-2077  
FAX 042-345-1734  
E-mail kaze1741@asayake.or.jp  
ホームページ [http://www.asayake.or.jp/center\\_asayake.html](http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html)



## 『生成 AI を上手に使ってみませんか?』

皆さんは「生成 AI」という言葉を聞いたことがありますか?代表的なものには、ChatGPT や Gemini があります。生成 AI とは、こちらの問いかけに対して、人と会話するように言葉で応えてくれるコンピューターのことです。スマートフォンやパソコンの中に、知識豊富な相談相手がいるようなイメージです。難しそうに感じるかもしれませんが、慣れてくると、日々のちょっとした困りごとや不安を和らげてくれる心強い味方になります。

## 〈こんな時に使える!具体的な活用例〉

生成 AI は、正解を出すことよりも、私達の考えを整理したり、言葉にするのを手伝ったりするのが得意です。

## ① 通院前に、先生に話したいことをまとめる

診察室に入ると緊張して言いたいことを言えずに終わってしまうことはありませんか?

たとえば「精神科の通院があるので話をまとめてほしい」と入力し、「夜に何度も目が覚める」「午前中は体が重い」などと入れると、相談内容を見やすく整理してくれます。メモ代わりとして役立ちます。

## ② 返信に困るメッセージの下書きを作る

「断りたいけど言えない」「職場にどう伝えるか迷う」「家族に気持ちを説明したい」など、人とのやり取りに悩む方もいます。例えば伝えたい事を書いてみて、その後に「やわらかい言い方にして」と入れてみることで、ことばの表現が変わります。LINE・メール文の例文作成、会話練習にも使えます。

## ③ 見通しのつかない複雑な作業を「スモールステップ」に分ける

「部屋の掃除」など、大きな課題を前にして動けなくなることがあります。

そんな時、「掃除のやり方を、5つの簡単なステップに分けて」と頼んでみてください。

「まずは床のゴミを拾う」「次に机の上を拭く」など、具体的な行動リストを作ってくれます。

## 大切なのは「補助」として使うこと

生成 AI は万能ではありません。あたかも真実のように間違った情報を答えることもあります。

内容を踏まえて、自分自身で判断することが重要です。あくまで「暮らしをスムーズにするための補助ツール」として付き合うのがコツです。人に聞かないとわからないことは、人に相談しましょう。

「こんな使い方はできるかな?」「新たな使い方を編み出した」など、ぜひ交流室の職員に声をかけてください。

皆さんの毎日が少しでも楽に、そして自分らしく過ごせるよう、新しい技術も上手に取り入れていきましょう。

## 支援センター活動報告

### 園芸

昨年はトマトときゅうりを交流室の外で育てていましたが、今年も野菜を育てようと思います！  
今はメンバーさんが持ってきてくれたジャガイモといちごが植わっています。次はカブを植えようと計画中。  
もうひと鉢はきゅうりなどを育てたいので、雑草抜きや水やりなどをしていく予定なので  
美味しい野菜が収穫できるように皆さまもご協力の程よろしくをお願いします！



↑ジャガイモ



↑いちご



↑ネモフィラ

## 支援センターからのお知らせ

### 新しい職員の紹介

今年度、支援センターあさやけの計画相談の担当職員として入職しました矢倉(やぐら)です。  
以前は川崎市にあるグループホームなどで働いていました。小平のことはまだまだわからない事が多いので、みなさんにいろいろと教えていただけたら嬉しいです。  
趣味は編みぐるみ作りで、好きな色は緑です。  
よろしくお願いたします。



### 4月から電話のルールが変わりました

2026年4月から支援センターあさやけの電話相談のルールが変わりました。  
「1日2回15分程度」→「1日おおむね1回15分」となりました。  
皆様にはご不便をおかけしますがご理解・ご協力の程よろしくをお願いします。



### 登録更新について

■登録更新期間：4月1日(水)から6月30日(火)まで

今年度も支援センターあさやけを利用される方は、更新手続き(面接・要予約)が必要です。

※一日の予約件数を限らせていただいていたの予約受付になります。期間内にご予約ください。

※当日予約なしの場合、手続面接を後日に設定させていただく場合があります。

※更新を希望されない方は、お手数ですが、電話・来所にて職員までご連絡ください。

## ■お休みの予定■

### ●6月の職員会議●

下記日程は相談電話・面談はお休みとさせていただきます。

6月18日(木)10時~12時  
6月25日(木)10時~12時

センターからも  
行きます！

## ■レッツ☆クッキング■

日 時：6月23日(火) 10:30~12:30  
場 所：あさやけ交流室  
メニュー：「生姜焼き」

参加費：400円(材料費代として)

※前日までの予約をお願いします。

※当日キャンセルの場合はキャンセル料をいただきます。

## ■風のミニショッポのお知らせ■

開催日時：5月27日(水)10:30~14:00  
※雨天時も開催します

日 時：5月27日(水) 10:00

集合場所：あさやけ交流室

電車で移動します。自転車で行く方は現地集合です。

※雨の場合は中止します。

## ■国際交流(2回目)■

日 時：6月4日(木) 14:00~15:00  
場 所：あさやけ交流室

ハワイパシフィック大学から

看護実習生さんが来てくれます！

当日は交流室で実習生さんとお喋りをします！

## ■あさやけアートフェスティバルのお知らせ■

開催日：6月26日(金)~6月30日(火)時間：10時~18時(6月30日は15時まで)

場 所：ルネこだいら 展示室

★作品を出したい人は・・・

額装して(可能であれば)、6月8日(月)までセンターに持参してください。複数点の出展もOK。

★第二回アートフェス合同作品作りのお知らせ

日 時：5月26日(火) 13:30~

今回の作品は海をテーマにしている、たくさんの魚で大きな画用紙を彩っていく予定です。

今年もセンターからあさやけアートフェスに行きます！

日 時：6月26日(金) 10:00

集合場所：あさやけ交流室

当日10時半からアートトークがあります。  
電車の方のみ一緒に行きます。

日 時：6月29日(月) 13:30

集合場所：あさやけ交流室

当日は電車組と自転車組で分かれて向かいます。

## 地域のお知らせ

## ■健康診断のお知らせ■

一般健康診断対象の方

↓下記の方は5月下旬に受診票が送付されます。

- ・40歳から74歳までの小平市国民保険加入者
- ・後期高齢者医療制度勧誘者(75歳以上の方など)
- ・40歳以上で生活保護受給中の方

受診期間

6月1日(日)から令和9年1月31日(土)まで

・25歳~39歳の方はお申し込みが必要です。

申し込み期間：4月5日から令和9年2月15日まで

受診期間：6月1日から令和9年2月28日まで

※40歳以上で4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方は保険年金課へお申し込みが必要です。

↓その他問い合わせは健康センターまで↓

電話番号：042-346-3700



2026年

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 14:00～15:00 国際交流（ハワイ）	5 12:00～14:00 女性の交流室	6	7
8	9 クラブハウスはばたきと 合同で行います！	10 13:30～15:00 スポーツ	11	12 12:00～14:00 女性の交流室	13	14
15	16	17 13:30～15:00 音楽の時間	18 午前中は職員会議 電話相談・面談休み テーマトークをします！	19 ・12:00～14:00 女性の交流室 ・13:00～14:00 女子会	20 13:30～16:00 サタデーひだまり	21
22	23 10:30～12:30 レッツ☆クッキング☎	24	25 午前中は職員会議 電話相談・面談休み ・14:00～14:30 風の会 ・14:30～15:30 ピアサポートなかま会	26 ・10:00～ あさやけアート フェスティバル ・12:00～14:00 女性の交流室	27	28
29 13:30～ あさやけアート フェスティバル	30 13:30～15:00 スポーツ					

<通常プログラム> ☎マークのものは事前予約が必要です。

- 風の会 ・14時～14時半 センターからのお知らせ、報告会。
- 女子会 ・13時～14時 第3金曜に女性の交流室と合わせて行います。内容により、個人の負担があります。
- ピアサポートなかま会 ・14時半～15時半 テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を話し合える場。
- 音楽の時間 ・13時半～15時 楽器を演奏してみたい方の持ちこみもOK。  
聴くだけの参加も大歓迎です。
- スポーツ ・13時半～15時 こだいら元気村体育館にて  
卓球、バドミントンなどを楽しめる範囲で行っています。
- カレー昼食会 ・10時～12時 奇数月にカレーを作って食べる昼食会を開催します。希望の方は調理にも参加できます。参加費350円。予約が必要。
- レッツ☆クッキング ・10時半～12時半 参加費400円と予約が必要。自分で作って食べる調理プログラム