



発行：旭区生活支援センターほっとぽっと  
 住所：旭区鶴ヶ峰 2-1-16  
 [ 相鉄線鶴ヶ峰駅から徒歩6分  
 鶴ヶ峰バスターミナルから徒歩4分 ]  
 TEL：045 (953) 6727  
 HP：http://www.geocities.jp/hotpot\_a/top.htm

秋空が高く澄み渡り、さわやかな  
 すごしやすい季節になりましたね



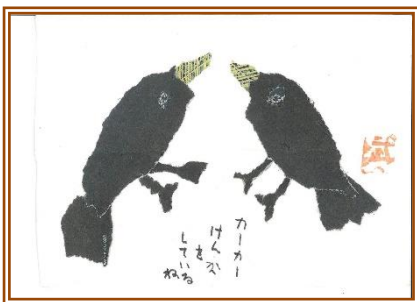
(ほっとぽっとプログラム紹介)

開催日は予定表をご覧ください

## 「LADY'S ROOM～女性のための絵手紙教室」

第2 金曜日午後2時～女性だけの絵手紙教室を開催しています。緊張せず参加していただけるようにほっとぽっと別館和室にて行います。のんびりとした雰囲気をご案内しておりますのでお気軽にご参加ください。

〈参加された方もぎり絵と絵手紙です〉



先生の作品を見本に作成しますので初めての方も心配いりません。参加費、準備する物はありません。

## 防災係から

### 「3施設合同防災訓練」今年もやります

今年も秋に近隣のサンハイムさん、マインド葦さんとの合同防災訓練を実施します。

日には事前にお知らせせず実施します。突然になりますが皆さん落ち着いて行動して下さい。多くの方に参加していただきたいと思っています。

### 鶴ヶ峰地区防災訓練に参加しました

9月22日(日)鶴ヶ峰地区の防災訓練に利用者さん3名とスタッフ2名で参加しました。集合場所の鑑橋自治会館から開催場所の鶴ヶ峰小学校まで地域の方々と歩きました。約420人の人が参加され3つのグループに分かれ煙体験、消火体験、応急処置とAEDの説明、消防団のポンプ操作の見学等いろいろな体験をすることが出来ました。

## 今月号のピック

### スズメバチの巣

スズメバチが飛んでいたのを調べたところ別館の裏庭の木に巣が作られていて、業者の方に依頼し撤去しました。被害はなく良かったですが、巣がまた出来ないように剪定等も行いました。



### ゴーヤが実りました

本館西側の庭で栽培していたゴーヤが立派に実り、収穫しました。今年の夏は猛暑だったので“緑のカーテン”としてもゴーヤは大活躍でした。収穫後のゴーヤはランチで美味しく食べました。



## お知らせ

### 持ち寄り朗読会

11月1日(金) 14時～ 別館サロン

読みたいものを持ち寄ろう!!

朗読時間：1人10分程度×8人くらい

参加費：読む人も聞く人も100円(お茶菓子付)

申込み：水・木 10～16時

共に歩む市民の会 045 (453) 8386

## 報告

### 利用者ミーティング

8月8日(木) 9名参加



- 連絡
  - \*2階の冷蔵庫をお使いいただけます
- 旭区精神保健福祉セミナー
  - \*タイトルが決定しました
  - \*体験発表者、イラスト募集(現在は終了)
- 旭びあくらぶ より
  - \*行事についての連絡
- 皆さんからの議題
  - \*卓球サークル活動中の緊急対応について

### 利用者ミーティング

9月4日(水) 10名参加

- 連絡
  - \*新任スタッフの紹介
  - \*今後の予定や行事についての連絡
- 旭区精神保健福祉セミナー
  - \*実行委員が決まりました
  - \*イラストが決定しチラシが作成されます
- 旭びあくらぶ より
  - \*新しい居場所を一緒に考えていきたい
- 皆さんからの議題
  - \*書籍の購入の希望がありました
  - \*マグカップの洗い方について話し合いました

### 旭びあくらぶ 花火大会

8月31日(土) 30名参加

毎年恒例の花火大会を開催しました。手持ち花火をたくさん用意して大変盛り上がりました。ドラゴンのような噴水型の花火があればもっと盛り上がったという声もありました。昨年の教訓によりアイスクリームは溶けても大丈夫なものにして「大成功!」でした。

### 新任スタッフの紹介

8月から高橋昌視(たかはしまさみ)、井角信智(いすみ のぶとし)の2名が相談員として入職しました。どうぞよろしくお願いたします。



## お知らせ

### 1. 別館清掃にご協力ください

11月16日(土)10:00～11:30

半年に一度ほっとぽっと別館を利用されている団体に協力いただき清掃を行っています。

ほっとぽっとからも協力して下さる方を募集します。11月に館内にポスターを掲示します。

### 2. ほっとぽっとNEWSの郵送の見直しについて

現在、手渡し・郵送・ホームページからの閲覧で皆様にお届けしています。今般郵便料金の値上がりもあり、郵送をはじめ配布方法全般について見直しをする必要があるか検討しています。

適時、ご報告していきますので、ご理解のほどお願いいたします。

## ラン

☆ 毎週 火・木・土 に実施します。

(年未年始などの休館日を除く)

## ラン

☆ 金額は、毎回350円です。

☆ 参加希望者は、10:00～10:30までに来所して申し込んでください。

☆ メニューは決まり次第館内にて確認できます。

☆ メニューが当日変更になる場合があります。

あらかじめご了承ください。

☆ 事前予約や電話でのメニューのお問い合わせはできません。

## ほっとぽっと利用案内



★ 開館日：火 水 木 金 土 日

★ 休館日：日曜日・年未年始

★ フリースペース利用時間

[火水木金土] 10:00～19:00

[日] 10:00～16:00

★ 電話相談

[火水木金土] { 9:30～11:30

{ 12:00～17:00

[日] 9:30～16:30



## 2019年 10月 ランチ&プログラム

|    | 火                    | 水                     | 木                       | 金                                                                                    | 土                   | 日  |
|----|----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| 午前 | 1<br>ランチ             | 2                     | 3<br>ランチ                | 4                                                                                    | 5<br>ランチ            | 6  |
| 午後 |                      | 利用者ミーティング*            | からだの時間*<br>アニメアニソン**    |                                                                                      |                     |    |
| 午前 | 8<br>ランチ             | 9                     | 10<br>ランチ               | 11                                                                                   | 12<br>ランチ           | 13 |
| 午後 | パッチワーク**             | 卓球**                  | は～とねっと<br>あさひ全体会        | レディースルーム**                                                                           | よりよいコミュニケーションのために** |    |
| 午前 | 15<br>ランチ            | 16                    | 17<br>ランチ               | 18                                                                                   | 19<br>ランチ           | 20 |
| 午後 | 旭びあくらぶ* <sub>び</sub> |                       | パステル画のつどい* <sub>家</sub> | お医者さんと話そう* <sub>サ</sub>                                                              |                     |    |
| 午前 | 22<br>ランチ            | 23                    | 24<br>ランチ               | 25                                                                                   | 26<br>ランチ           | 27 |
| 午後 |                      | 家族のたまり場* <sub>家</sub> | アニメアニソン**               |                                                                                      |                     |    |
| 午前 | 29<br>ランチ            | 30                    | 31<br>ランチ               |  |                     |    |
| 午後 |                      |                       |                         |                                                                                      |                     |    |

★都合により変更および中止させていただく場合があります。予め御了承ください。

★プ：プログラム 家：家族会と共同事業 び：旭びあくらぶ サ：自主サークル

### ☆ ほっとぽっとプログラム案内 ☆

- からだの時間：軽く体を動かしてリラックス。動きやすい服装でどうぞ。
- LADY'S ROOM 女性のためサロン：女性だけの絵手紙教室。のんびりゆったり。
- よりよいコミュニケーションのために：対人関係で苦手なことを一緒に考えてやってみよう。
- お医者さんと話そう！：お医者さんを囲んでいろいろ話しましょう。座談会スタイル。
- 話そう！シリーズ：不定期でドックセラピストさんや専門職の方と“話そう！”があります。

## 2019年 11月 ランチ&プログラム



|    | 火                    | 水                                                                                   | 木                       | 金                       | 土                   | 日        |   |
|----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|----------|---|
| 午前 |                      |  |                         |                         | 1                   | 2<br>ランチ | 3 |
| 午後 |                      |                                                                                     |                         | 持ち寄り朗読会                 | よりよいコミュニケーションのために** |          |   |
| 午前 | 5<br>ランチ             | 6                                                                                   | 7<br>ランチ                | 8                       | 9<br>ランチ            | 10       |   |
| 午後 |                      | 利用者ミーティング*                                                                          | からだの時間* <sub>サ</sub>    | レディースルーム* <sub>サ</sub>  |                     |          |   |
| 午前 | 12<br>ランチ            | 13                                                                                  | 14<br>ランチ               | 15                      | 16<br>ランチ           | 17       |   |
| 午後 | パッチワーク**             | 卓球**                                                                                | アニメアニソン**               | お医者さんと話そう* <sub>サ</sub> | 別館清掃                |          |   |
| 午前 | 19<br>ランチ            | 20                                                                                  | 21<br>ランチ               | 22                      | 23<br>ランチ           | 24       |   |
| 午後 | 旭びあくらぶ* <sub>び</sub> |                                                                                     | パステル画のつどい* <sub>家</sub> |                         |                     |          |   |
| 午前 | 26<br>ランチ            | 27                                                                                  | 28<br>ランチ               | 29                      | 30<br>ランチ           |          |   |
| 午後 |                      | 家族のたまり場* <sub>家</sub>                                                               | アニメアニソン**               |                         |                     |          |   |

★都合により変更および中止させていただく場合があります。予め御了承ください。

★プ：プログラム 家：家族会との共同事業 び：旭びあくらぶ サ：自主サークル

### ☆ あげぼの会 共同事業 ☆

- 家族のたまり場：家族どうしゆっくり過ごして日頃の悩みを話し合う。初参加の方は事前にご連絡を。
- パステル画のつどい：家族の皆さんと一緒に話しながらパステル画を楽しむ。

### ☆ サークル情報 ☆

- 卓球サークル：活動場所は白根地区センター。詳しくは館内の掲示板を確認してください。
- パッチワークサークル：活動場所は別館サロン。
- アニメアニソンサークル：活動場所は別館和室。詳しくは館内の掲示板を確認してください。

ほ っ と ぽ っ と