

夕食会コーナー

(木々の会 共同事業)

利用料金は、毎回**350円**になります！

★食後の麦茶（夕食会用）はご自由にお飲みいただけます！
ただし、コーヒー等は有料です。

◇毎週金曜日に、夕食会を開催しています。

ボランティアさんの愛情がこもった手料理です♪

◇申込みは前日(木) 10時～当日(金) 15時までに予約して

下さい。 キャンセルも同じ時間内をお願いします。〔電話予約可〕。

※当日15時以降はキャンセル料として350円いただいています。

やむを得ず献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



4月 5日	キャベツハンバーグ きんぴらごぼう ごはん みそ汁 漬物 デザート
4月12日	ドライカレー グリーンサラダ コンソメスープ 漬物 デザート
4月19日	魚のムニエル マカロニサラダ ごはん みそ汁 漬物 デザート
4月26日	満点ごはん 厚揚げと人参の煮物 みそ汁 漬物 デザート

5月 3日	筍ごはん 新ジャガと芋そぼろ煮 すまし汁 漬物 デザート
5月10日	串カツ ひじきの煮物 ごはん みそ汁 漬物 デザート
5月17日	シューマイ 春雨サラダ ごはん みそ汁 漬物 デザート
5月24日	魚のパン粉焼き チンゲン菜のソテー ごはん みそ汁 漬物 デザート
5月31日	シシリアンライス さつま芋のレモン煮 オクラの彩りスープ 漬物 デザート

お知らせ



★休館のお知らせ

6月8日(土)は共に歩む市民の会総会のため
終日休館となります。

(語らい電話は通常通り実施します)

★別館清掃のお知らせ

5月18日(土) 10時～11時半

ほっとぽっと別館を利用されている団体の方
による半年に一度の大掃除です。協力して下さる
方を募集しています。

★感染症対策

ドアノブ、手すりの消毒は3月末日で終了しま
す。協力ありがとうございます。

ランチについて

★メニューは、10時半～11時までに来所した人で話し合っ
て決めています。

★金額はメニューによって毎回異なります。

(およそ200～400円程度です。)

★「みんなで作る」ことが基本なので、事前予約は出来ま
せん。

★あまり調理をしたことがない方、なかなか話相手ができ
ない方など、どんな方でも参加自由です！

★みんなで楽しく、ランチ作りをしてみませんか？

旭区地域生活支援拠点「ほっとぽっと」

〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰2-1-16

TEL 045-953-6727 / FAX 045-953-6762

● 火・水・木・土・祝

(10時～18時：フリースペースは17時まで)

● 金

(13時～20時：フリースペースは19時まで)

● 日・月・月曜の祝日(お休み)

2019年

ほっとぽっと



NEWS 4月5月号

知ってた？春の息吹って、風の中でもS級
なんだヨ・・・。～本～



ほっとぽっと プログラム

あけぼの会 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合いましょう。
※初参加の方は、事前にご連絡ください

風の部 4月 24日(水) 13:30～
5月 22日(水) 13:30～

ほっとぽっと別館 和室

★ パステル画のつどい

家族の皆さんと一緒に話しながら
パステル画を楽しみませんか？

4月 18日(木) 14:00～
5月 16日(木) 14:00～

太田慶子さん
ほっとぽっと別館 和室
参加費：200円

★ からだの時間 気持ちよさを感じてみよう

軽く体を動かしてリラックス。動きやすい服装でどうぞ

4月 10日(水) 14:00～
5月 8日(水) 14:00～

リーダー：山上 亮さん
ほっとぽっと2階 和室

★ LADY'S ROOM：女性のためのサロン

女性だけの絵手紙教室。のんびりゆったり..

4月 12日(金) 14:00～
5月 10日(金) 14:00～

ほっとぽっと別館 和室

★ 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、
どうしたらよいか一緒に考えてやってみましょう！

4月 13日(土) 14:00～
5月 25日(土) 14:00～

案内人：田栗律子さん
ほっとぽっと2階 フリースペース

★ 話そうシリーズ

★ お医者さんと話そう！

玉澤先生を囲んでいろいろお話ししましょう
座談会スタイルで行います

玉澤彰英先生
(医療法人誠心会 神奈川病院院長)
4月 19日(金) 13:30～15:00
ほっとぽっと2階 フリースペース

★ ドッグセラピストさんと話そう！

人気のプログラムです♪
まだ体験されていない方も気軽に参加ください

芦澤清美さんとりく&るま
(医療法人誠心会 神奈川病院)
5月 17日(金) 13:30～15:00
ほっとぽっと別館 サロン

★旭びあくらぶの日程は次ページをご覧ください

『編集後記』
○横浜の桜を見るのは、2回目になります♪これからもほっとぽ
っとをよろしく願います。(廣)
○ほっとぽっと前の公園の桜を見るのは3回目です。(祝)



木曜日休止 のお知らせ

今までフクロウ電話は火、木、金とありましたが、都合により木曜日のフクロウ電話をしばらく休止いたします。
火、金は引き続き開設していますのでよろしくお願いいたします。

火曜・金曜 20:00～23:00 電話 090-8595-6147
木曜 2019年4月より休止

旭びあくらぶ フクロウ電話担当より

報告!! 旭区精神保健あり方検討会より

3月9日(土)に「地域をつくろう! 私たち(当事者)が聴いた仲間の声～精神障害者ニーズアンケート調査の報告～」が、ばれっと旭2階にて開催された。
3年半の月日を要してようやく結果の報告ができるに至った。当日はアンケートに関わって下さった病院、作業所の関係者の方や当事者、家族の方々を始め50名余りの方が参加。前半アンケートの結果報告をし、後半『私たちの地域を作るために』というテーマでディスカッションし、会場全員で考え意見の交換し合う機会となった。
みんな真剣に考え、当事者中心の考え方の大切さを再認識したように思える。

深井 浩治

報告!! フログラム 話そうシリーズ

2月15日に「笑って、話して、よく噛んで」をテーマに歯科衛生士による口腔ケア講座が開かれました。口の健康を疎かにすると重大な病気の原因になる怖さを教わったあとに、自分でできる「お口の体操」をすることで健康寿命が延びる話や、歯ブラシの正しい使い方を教わりました。
おいしく食べて元気に過ごす工夫(コツ)に、よくしゃべって・よく歌って・よく笑うことも口腔機能には効果があり、美味しく食べられることにもつながると勉強になりました。

スタッフ福本

報告!! 防災訓練

3月14日(木)地震を想定した防災訓練を実施しました。震度5の地震が40秒間起こったと想定し、各自がその場で自分自身の身を守る行動をとりました。点呼、本館別館の建物の安全確認、利用者さんの提案で余震による訓練もしました。その後は防災講座を行い、地図で避難場所を探し、防災用品を皆で確認しました。ほっとぽっとの設備に関する防災クイズや質問もあり防災について皆さんと話し合う時間を持つことが出来ました。
抜き打ち訓練でしたが、ご参加ありがとうございました。

防災係 廣川・岩井

〈施設長より一言〉 新年度です。開館拡大に向けた準備をしています。
車庫シャッター修理の予定もあります。今後のご案内に注目して下さい。
施設長 田中



ほっとぽっとについて話し合う場

利用者ミーティング報告



2月7日(木) 8名出席

話し合われたこと

- ◆冷蔵庫の利用については麦茶と氷のみです
- ◆旭びあくらぶからのお知らせがありました
- ◆窓口担当からの忘れ物について連絡がありました
- ◆事務所の電話貸出しは、緊急時のみです
- ◆静養室利用のルール、コーヒーマーカー使用方法を確認しました

3月7日(木) 10名出席

話し合われたこと

- ◆旭区精神保健セミナーの感想について
- ◆DVDデッキを寄贈いただきました。本館・別館ともに視聴出来るようになりました
- ◆旭びあくらぶからのお知らせ
- ◆フリースペースの利用について皆さんで話し合いました

今回の利用者ミーティング

4月 11日(木) 14:00～

ランチ会計報告、お茶会計報告、施設整備について、他にも重要なことがありますので皆さんご出席ください。

5月 9日(木) 14:00～

より良いほっとぽっとのために話し合いましょう!

旭びあくらぶ

『旭びあくらぶのつどい』

フリートークで語りあいましょう!



4月16日(火) 14時～
5月21日(火) 14時～

ほっとぽっと別館 サロン

サークル情報

★卓球サークル

練習日 4/10(水)、5/8(水)
活動場所 白根地区センター

旭区ふれあいスポーツ協議会の卓球大会は5月27日(月)旭スポーツセンターで行われます。大会に向け練習しましょう!

<持物>

体育館履き(必須)、動きやすい服装、
タオル、飲み物、ラケット(卓球のみ。貸出可)

※ほっとぽっとの利用登録をしている方が参加できます。

※初めて練習に参加する方は事前にスタッフ岩井までお申し出ください。

*用具の準備等する係りの方は事前に決めておいて下さい。

★パッチワークサークル 第2火曜日
活動日 4/9(火)、5/14(火)
活動場所 ほっとぽっと別館サロン

★アニメ・アニソンサークル
活動日 4/11(木)
活動場所 ほっとぽっと別館和室
※4月より月2回の開催になりました!



※その他、関心のある方は
各サークルまでお問い合わせください