

2019年度

# ほっとぽっと

ニュース  
**NEWS 8月9月号**

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](http://www.geocities.jp/hotpot_a/top.htm)

## 熱中症の対策はしていますか？ こまめに適量な水分を取りましょう



### 標準化をむかえて・・・6/13 説明会～その後

施設長 田中梨奈

先日可愛い名前の観葉植物をいただきました。グズマニア別名アナナス。花言葉はいつまでも健康で幸せ、だそうです。ロビーの赤い花の鉢植えです。ぜひご覧ください。

さて標準化開始から1か月、説明会等で利用者から様々な声をいただきました。一番多かったのが夕食会終了とランチの変更など食事支援についてのご意見です。長く続いてきた夕食会の終了は断腸の思いでした。また電話相談時間や2交代勤務に伴い申し送りを昼に30分行うこと、夜間・日曜日の利用方法について等。

何で変わるのか？前の方が良かった、訪問や外出が増えると職員への相談がしづらいつというご批判もありました。しかし、標準化の目標である【仲間の孤立を防ぐ、退院と地域生活継続を支援する】ことは必要だし、そのためのセンターの相談機能充実なのだとして理解され、一方で職員の負担増へのご心配と激励をいただきました。深井理事長、高野副理事長より開設時の理念も話され、皆にとってほっとぽっとが大切な場であること、今後も仲間と共に創り上げて行きたいこと、随時話し合いを続けて行くことを確認できました。

(22名参加)



### (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

## 「お医者さんと話そう！」～こんな近くで、こんな言葉で…話してもいいんだ～

「そもそも心療内科と精神科はどう違うの？」から「主治医が毎年変わってしまうことへの不安」「服薬について」「カウンセリングについて」など自分の受診のタイミングでは主治医に聞けない・聞きづらいことを参加者は自由に質問しています。

人間関係についても病気による認知機能の低下に様々な要因が加わって「距離が上手く取れない」といった話や、薬についても「服薬を忘れてしまう」「飲むわずらわしさがある」といった話もありました。

薬については飲むわずらわしさからの解放や飲み忘れ防止・副作用が少ないといった面から注射も検討してみると良いことも教えていただきました。

“お医者さんと話そう”では、参加者ひとり一人が自分の病気や障がいを隠すことなく、日頃の悩みや疑問をお医者さんに聞いています。

ご興味をもっていただいた方は、ぜひご参加ください。(スタッフ:渡邊)

○座談会(グループ)スタイルです。

○体調によって途中参加・途中退席も可です。

○お医者さんの他に、不定期でドッグセラピストさんや専門職の方と“話そう！”があります。



## お知らせ

### 君のハートに火を灯す ～恒例ぴあくらぶ花火大会!～

今年も花火大会をやります。どなたでも参加出来ます。魅惑のおやつが出ますのでお楽しみに！

日時：8月31日（土）18時～19時  
（お手伝いさん募集 17時頃から準備始めます）  
参加費：無料

\* 小雨の場合は駐車場でいきます



ぴあくらぶ世話人 和田公一

## お知らせ

### 鶴ヶ峰地区防災訓練へ参加のお知らせ

地域の防災訓練へ一緒に参加しませんか！？  
近くなりましたら詳細を館内に掲示しますので、  
お申込みください。

屋外で行われますので体調を整えてご参加下さい。

日時：9月22日（日）午前中  
場所：鶴ヶ峰小学校（予定）



防災係：岡田・岩井

## 報告

### 利用者ミーティング 7月23日(火) 14名参加

（話し合われたこと）

#### 1、連絡・確認

- \* 2階和室奥の部屋について
- \* ランチ買い物担当の際の注意点
- \* ホームページのリニューアル
- \* ニュース郵送不要の方はお知らせください

#### 2、旭区精神保健福祉セミナー

- \* 体験発表とキャッチフレーズを大募集中！

#### 3、旭ぴあくらぶ

- \* 花火大会のお誘い

#### 4、新ぴあスタッフ、新窓口担当者紹介



### 本館ミニ清掃

#### 7月13日(土) 6名(スタッフ含)参加

☆ご協力ありがとうございました☆

玄関周り、スリッパ、相談室、1階床、台所周り  
エアコンのフィルター、窓の一部を清掃しました

## ランチ

- ☆ 毎週 火・木・土 に実施します。  
(年末年始などの休館日を除く)
- ☆ 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。
- ☆ 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：月曜日・年末年始
- ★ 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]  $\left\{ \begin{array}{l} 9:30\sim 11:30 \\ 12:00\sim 17:00 \end{array} \right.$   
[日] 9:30～16:30



# 2019年 8月 ランチ&プログラム

	火	水	木	金	土	日
午前			1 ランチ	2	3 ランチ	4
午後			からだの時間*プ			
午前	6 ランチ	7	8 ランチ	9	10 ランチ	11
午後		卓球*サ	利用者ミーティング アニメアニソン*サ			
午前	13 ランチ	14	15 ランチ	16	17 ランチ	18
午後	パッチワーク*サ			お医者さんと話そう*プ	よりよいコミュニケーションのために*プ	
午前	20 ランチ	21	22 ランチ	23	24 ランチ	25
午後	旭びあくらぶ*ぴ		アニメアニソン*サ			
午前	27 ランチ	28	29 ランチ	30	31 ランチ	
午後		家族のたまり場*家			旭びあくらぶ花火大会*ぴ	

★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 ぴ：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。

○OLADY`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 9月 ランチ&プログラム



	火	水	木	金	土	日
午前						1
午後						
午前	3 ランチ	4	5 ランチ	6	7 ランチ	8
午後			からだの時間*プ			
午前	10 ランチ	11	12 ランチ	13	14 ランチ	15
午後	パッチワーク*サ	卓球*サ	アニメアニソン*サ	レディースルーム*フ		
午前	17 ランチ	18	19 ランチ	20	21 ランチ	22 鶴ヶ峰地域防災訓練*フ
午後	旭びあくらぶ*ぴ		パステル画のつどい*家	お医者さんと話そう*フ		
午前	24 ランチ	25	26 ランチ	27	28 ランチ	29
午後		家族のたまり場*家	アニメアニソン*サ		よりよいコミュニケーションのために*フ	

★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 ぴ：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。