

# ほっとぽっと



ニュース

## NEWS 2月3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://tomoni-people.net/>

まだまだ冷え込みが厳しいですが、段々と春を感じられる季節に入りましたね



### ほっとぽっとは15周年を迎えました!!!

施設長 田中梨奈

2005年2月、フリースペース「たまり場」からほっとぽっとが誕生しました。

今日を迎えられましたのも当事者、ご家族、地域、行政、関係機関の皆様のおかげと心より感謝申し上げます。

15年という時を経て、創生期の「無いところから創り出すエネルギー」のすごさ、熱い思い、やりがい、主体性などについて改めてふり返りその歩みを重く受け止めています。

思い返せば精神疾患・障害対策に関しては世界的にも大きな遅れがある日本において、旭区では30年以上前から先駆的に地域移行・生活支援の試みが続けられてきました。当事者の声から必要なサービスやネットワークを築きその中でほっとぽっとが誕生し活動を進めてきたのです。

今、精神障害者が地域で安心して住み続けるための地域包括ケアの仕組みづくりが徐々に始まっていますがほっとぽっとのピア活動、夜間電話相談、長期入院者やひきこもりの方への訪問、体験や緊急時の宿泊支援（今は終了）、家族相談、ケアプラザでの居場所作りや啓発等はその先取りでもあったと思います。

この15年間で環境・制度もほっとぽっとも大きく変わりました。来年度は標準化も本格実施となります。でも、みんなで創るほっとぽっとだということは変わりません。今後もリカバリー志向のセンター運営を地域の皆様との連携の下、力強く進めていきたいと思っておりますので引き続きご支援・ご鞭撻をお願いいたします。

### お知らせ

#### 第21回旭区精神保健福祉セミナー

2月22日(土) 13時開演 場所：旭公会堂  
当事者体験発表と講演があります！

#### 防災訓練(今年度2回目)

3月7日(土)に行います。詳しくは館内に掲示します。参加をお待ちしております。

#### ホームページのリニューアルのお知らせ

ホームページを新しくするため、一時ホームページを閉鎖します。

閉鎖期間：1月19日～2月8日

リニューアル版の開始予定日：2月8日

### イベント

#### 足もとから健康、いきいき満足習慣

開催日：2月13日(木) 14時～  
場所：本館2階

常盤台病院の看護部長の三枝さんを講師に迎え、足の役割やケアの大切さをお話してもらいます。フットケアの実技もあるので是非参加して足から自分の健康を考えてみましょう。 担当：岡田

#### ドッグセラピストさんと話そう!

開催日：3月20日(金) 13時30分～  
場所：別館サロン

人気者のりくちゃんとりまちゃんがほっとにまた来てくれます。 担当：渡邊

#### ほっとぽっとNEWSについて

リニューアルしたホームページから「ほっとぽっとNEWS」をご覧いただけます。ほっとぽっとNEWSの郵送については引き続き検討しています。

### 旭びあくらぶ

#### 旭びあくらぶ 研修会のお知らせ

今年度の研修は日中の施設での過ごし方や普段の生活の工夫を知りたいという希望から、リカバリー支援施設「ふれんず」に決まりました。

施設見学だけでなくプログラム参加もします。内容(日程、募集人数等)は決まり次第ほっとぽっと内の掲示板や旭びあくらぶの集いでお知らせします。 問い合わせ：澤田

#### 旭びあくらぶ お花見会

桜の木の下で和気あいあいと語り合いませんか。雨天の場合は本館フリースペースで行います。

開催日：3月24日(火) 昼頃から  
場所：ほっとぽっと正面前公園  
参加費：100円 (団子・飲み物あり)  
※定員20名先着順 問い合わせ：深井  
※館内掲示参照

#### 今年のバスハイクは深海水族館へ

開催日：4月16日(木) 8:15～17:00頃  
行き先：沼津 深海水族館  
集合：午前8時15分 旭区役所 正面玄関  
参加費：当事者900円、家族・関係者1100円  
申し込み：3月17日(火)～4月4日(土)  
※電話または来所にて受け付けいたします  
※定員45名先着順、キャンセル待ちはしません  
※持ち物：障害者手帳、薬、弁当、飲み物、雨具  
問い合わせ：深井

### 報告

#### ドッグセラピストの芦澤さんと りくちゃん・るまちゃんが来ました

12月4日(水) 14名参加

大きくてかわいいわんちゃん和極上の癒しのひと時を過ごしました。

#### 障害のある人のくらし ～つながり・支えあうことの大切さ～

12月7日(土) フォーラム開催

ぴあスタッフの深井さん・澤田さん・秋葉さん・職員の岡田が精神の人の日常生活を「こーちゃんの日」という形で発表。講師を交えた意見交換にも参加しました。

#### クリスマスランチ

12月17日(火) 23名参加

人気メニューのミートローフを皆で作って美味しくいただきました。

#### 旭びあくらぶ クリスマス会

12月17日(火) 19名参加

盛大に開催しました！盛り上がりしました。

#### 本館ミニ清掃ご協力のお礼

12月12日(木)6人、18日(水)4人

利用者さん・ぴあスタッフ・職員協力して、窓・玄関・カーテン・スリッパ・トイレの壁・キッチンまわり・面接室・その他を清掃しました。ご協力ありがとうございました！

### 重要

#### ランチについて

3月7日(土)は通常のランチではなく防災ランチとなります。詳細が決まり次第掲示します。

担当：岡田

### 報告

#### 利用者ミーティング

12月5日(木) 9名参加

1. 連絡・確認  
\* 年末年始のお知らせ
2. 旭区精神保健福祉セミナーより  
\* 講師の蔭山先生からの質問について
3. 旭びあくらぶより  
\* 今後の予定について。
4. 皆さんからの議題  
\* フリースペースでの通信機器の利用やマグカップの使い方についての話しました

#### 利用者ミーティング

1月8日(水) 12名参加

1. 連絡・確認  
\* 退職した職員の報告。  
\* ホームページのリニューアル作業の報告。
2. 旭区精神保健福祉セミナー実行委員会より  
\* 進捗状況の報告。
3. 皆さんからの議題  
\* ランチなどへのご意見を伺いました



### 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。
- ☆ 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：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] { 9:30～11:30  
12:00～17:00  
[日] 9:30～16:30



## 2020年 2月 ランチ&プログラム

	火	水	木	金	土	日
午前					1 ランチ	2
午後					よりよいコミュニケーションのために*プ	
午前	4 ランチ	5	6 ランチ	7	8 ランチ	9
午後		からだの時間*プ	アニメアニソン*サ 利用者ミーティング*			
午前	11 ランチ	12	13 ランチ	14	15 ランチ	16
午後	パッチワーク*サ		フットケア	レディースルーム*プ		
午前	18 ランチ	19	20 ランチ	21	22 ランチ	23
午後	旭びあくらぶの集い*ピ		パステル画のつどい*家	お医者さんと話そう*プ	旭区精神保健福祉セミナー(旭公会堂)	
午前	25 ランチ	26	27 ランチ	28	29 ランチ	
午後		家族のたまり場*家	アニメアニソン*サ			

★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 ピ：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：14時～本館2階和室

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：14時～別館和室

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：14時～本館2階フリースペース

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！：13時30分～本館2階フリースペース

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：不定期でドッグセラピストさんや専門職の方と“話そう！”があります。



## 2020年 3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 防災訓練と 防災ランチ	8
午後			アニメアニソン*サ 利用者ミーティング*			
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	からだの時間*プ		お医者さんと話そう*プ レディースルーム*プ		
午前	17 ランチ	18	19 ランチ	20	21 ランチ	22
午後	旭びあくらぶの集い*ピ		パステル画のつどい*家	ドッグセラピストさんと話そう*プ	よりよいコミュニケーションのために*プ	
午前	24 ランチ	25	26 ランチ	27	28 ランチ	29
午後	旭びあくらぶお花見会*ピ	家族のたまり場*家	アニメアニソン*サ			
午前	31 ランチ	<p>★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。</p> <p>★プ：プログラム 家：家族会との共同事業 ピ：旭びあくらぶ サ：自主サークル</p>				
午後						

### ☆ あけぼの会 共同事業 ☆

○家族のたまり場：13時30分～別館和室

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：14時～別館和室

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：白根地区センターにて。2月3月の活動はありません。

○パッチワークサークル：別館サロンにて。

○アニメアニソンサークル：別館和室にて。詳しくは館内の掲示板を確認してください。