

# ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2020年 8月9月号



編集・発行：旭区生活支援センターほっとぽっと  
心の病を持つ人のための地域の拠点。日常生活の相談・支援と仲間と出会う場の運営を行っています。  
相鉄線鶴ヶ峰駅から徒歩6分  
バスターミナルから徒歩4分  
住所：旭区鶴ヶ峰2-1-16  
TEL：045(953)6727  
HP：<http://tomonipeople.net>



## 重要なお知らせ

### ランチ・プログラム等の再開についてのお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、ランチ・プログラム等を休止しておりましたが、感染拡大防止に取り組みながら一部のプログラム、ランチを再開いたしました。定員を設け活動場所や活動時間、申込み方法等に変更がありますのでランチ&プログラムのページまたは館内掲示でご確認ください。別館での活動に参加の方も必ず本館にお立ち寄りいただき手洗い・検温をお願いいたします。不明な点は職員にお尋ねください。

### センター標準化本格実施に向けた説明会を行いました

7/30に大勢のメンバーに集まっていただき説明会を実施しました。  
沢山のご意見ありがとうございました。今後の運営に活用させていただきます。

## プログラム紹介～からだの時

からだの時間は「脱力」「リラックス」をテーマに自分が気持ちいいということが一番の軸として、とにかく参加者のみなさんがホッと緊張をゆるめられるような体操や手当を中心に行っています。

ワカメ体操、股関節のストレッチ他すべて各自のペースを大切に  
します。また講師の山上亮先生から季節に合った生活の話等も伺えます。  
参加自由、出入り自由、お気軽にどうぞ  
普段着で参加できます（スカートは避けてください）

**\* 感染防止に配慮し自分自身で行う内容で開催しています。**  
**開催日はランチ&プログラムのページをご覧ください。**



## お知らせ

### 防災係より

毎年秋の恒例行事となっている防災訓練ですが、今年は密閉・密集・密接を避けて安心して参加していただくにはどうしたら良いか…、現在防災係で話し合いを重ねています。  
詳細が決まりましたら館内に掲示いたします。皆さんからのアイデアがありましたらお寄せください。

## 旭びあくらぶ イベント情報

### 納涼会 <ビーチボールたたき大会>

\*9/1(火) 16:30～  
ほっとぽっと前公園  
(雨天の場合は室内で開催)  
\*定員 15名  
\*参加無料



## 6月 利用者ミーティング報告

### 6月11日(水) 13名参加

- ほっとぽっとから  
\* ニュース郵送廃止のお知らせ  
\* 新型コロナウイルス感染症対策における来館時の注意点を伝える  
\* ふれあいスポーツ大会ポッチャ大会中止  
\* Dr と話そう！参加方法についてお知らせ  
\* フリースペースお茶のルールの確認

- 法人より  
\* 理事長変更のお知らせ

- ぴあくらぶより  
\* 最近の活動状況報告  
\* 地域活動支援センター創設の断念についての報告

- 旭区精神保健福祉セミナー  
\* 2021年2月27日(土)  
\* 実行委員を募集中！

## 7月 利用者ミーティング報告

### 7月8日(水) 18名参加

- ほっとぽっとから  
\* 福本職員退職の報告(上記参照)  
\* お茶会計報告とお茶の種類を話し合い、今後も検討することとなった

- 旭区精神保健福祉セミナー  
\* 今年度のテーマについて意見交換した



## 旭びあくらぶ

### 旭びあくらぶのつどい

7月21日久しぶりに旭びあくらぶのつどいを持つことができました。三密にならないよう配慮しながらも活発な話し合いができたと思います。  
今後も時間制限、定員(4名)もありますが皆さんとつどい、分かち合いたいと思います。

ピアスタッフ 深井

## 退職のご挨拶

### 福本 智

ほっとぽっとでたくさんの出会いとたくさんの学びを皆様からいただきました。  
ありがとうございました。  
皆様からいただいた宝を大切にしていきたいと思います。皆様のご活躍とご健康を心よりお祈りしております。

## 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

## ランチ

### ★先着6名とさせていただきます。

☆ 毎週 火・木・土 に実施します。

(年末年始などの休館を除く)

☆ 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。

☆ 定員になり次第受付を終了します。

☆ 事前予約や電話でのメニューの問い合わせ  
はできません。

☆ メニューは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。



## 2020年 8月 ランチ&amp;プログラム

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、プログラム・サークル等は限定人数での実施とさせていただきます。参加には当月1日から前日までの電話、または来所申し込みが必要となります。定員に達した時は参加をお断りする場合があります。ご理解の上ご参加ください。又、予告なくプログラムの中止や延期となる場合があります。予めご了承ください。

	火	水	木	金	土	日
午前					1 ランチ (6名)	2
午後						
午前	4 ランチ (6名)	5	6 ランチ (6名)	7	8 ランチ (6名)	9
午後		からだの時間 (3名)	利用者ミーティング			
午前	11 ランチ (6名)	12	13 ランチ (6名)	14	15 ランチ (6名)	16
午後	パッチワーク (5名)	卓球		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 (5名)	
午前	18 ランチ (6名)	19	20 ランチ (6名)	21	22 ランチ (6名)	23
午後	旭びあくらぶの集い (4名)		パステル画のつどい	お医者さんと話そう (4名)		
午前	25 ランチ (6名)	26	27 ランチ (6名)	28	29 ランチ (6名)	30
午後		家族のたまり場				

★横線——はお休みです。

## ☆ ほっとぼっとプログラム案内 ☆

○からだの時間 (リラクゼーション体操) : 14時~本館2階和室

OLADY'S ROOM 女性のためのサロン : 14時~別館和室

○よりよいコミュニケーションのために (SST) : 14時~本館2階フリースペース

○お医者さんと話そう! : 13時30分~本館2階フリースペース

○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 9月 ランチ&amp;プログラム



	火	水	木	金	土	日
午前	1 ランチ (6名)	2	3 ランチ (6名)	4	5 ランチ (6名)	6
午後			利用者ミーティング			
午前	8 ランチ (6名)	9	10 ランチ (6名)	11	12 ランチ (6名)	13
午後	パッチワーク (5名)	卓球		レディースルーム (5名)	からだの時間 (3名)	
午前	15 ランチ (6名)	16	17 ランチ (6名)	18	19 ランチ (6名)	20
午後	旭びあくらぶの集い (4名)		パステル画のつどい	お医者さんと話そう (4名)	よりよいコミュニケーションのために (5名)	
午前	22 ランチ (6名)	23	24 ランチ (6名)	25	26 ランチ (6名)	27
午後		家族のたまり場				
午前	29 ランチ (6名)	30				
午後						

★ランチ参加については当日10:00~10:30までの先着申込6名。詳しくはスタッフまで。

## ☆ あけぼの会 共同事業 ☆

○家族のたまり場 : 13時30分~別館和室。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

## ☆ サークル情報 ☆

○卓球サークル : 白根地区センターにて。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 : 別館サロンにて。

○アニメアソビサークル : 館内の掲示板を確認してください。