

ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2020年 10月11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://tomoni-people.net>

お知らせ

10月からの変更について

いつも当生活支援センターをご利用いただきありがとうございます。
 生活支援センター標準化モデル事業が終了し10月1日から18区的生活支援センターの開館日・開館時間が統一され標準化本格実施となりました。ほっとぽっとの休館日・開館時間も変更となります。10月より日曜休館、月曜日開館となり、土曜は短時間運営となります。ご理解をいただき、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため引き続き館内でのマスク着用、手洗い、来所時の検温、ソーシャルディスタンス、食事の際の注意をお願いしています。スタッフは館内の換気、消毒を行っています。プログラム・ランチは定員を設け実施していますが一部休止しているプログラムもあります。不明な点等ございましたらお尋ねください。

プログラム紹介

よりよいコミュニケーションのため：(SST)

「よりよいコミュニケーションのために」では月に一回SST（生活技能訓練）を分かりやすく楽しく学んでいます。自分の気持ちや用件を上手く伝えられるようにスキルを習得し、良いところは更にのびしていきます。

生活の様々な場面での困り事、苦手な事など身近なテーマでどうしたら良いか皆で一緒に考えてロールプレイングで試してみる参加型のプログラムです。

講師は田栗（たぐり）律子先生です。

*現在は予約制となっています。日にちをご確認の上お申し込みください。

防災訓練について

訓練と日頃からの備えで災害から身を守りましょう。
 防災訓練の詳細が決まりましたら館内に掲示します。
 是非ご参加ください。 防災担当：安久井、岡田



8月 利用者ミーティング報告

8月6日（木）14名参加

- ほっとぽっとから
 - * ペットボトルの捨て方について
中をすすぎペットボトルごみへ
ふたとラベルをはがしてプラごみへ
 - * 新しい麦茶ポットを購入しました
- 旭区精神保健福祉セミナー
 - * テーマ等については去年のものを引き継ぐ
 - * 講演内容に「コロナ禍での生活」を盛り込む
 - * 作業所の販売、交流会はありません
- 旭ぴあくらぶより
 - * 「つどい」は第3火曜日 先着4名
 - * 9/1 納涼会について
 - * 交流室に「アイデア募集ボックス」設置中！



今回の利用者ミーティングは
 10月1日（木）14時～、11月5日（木）14時～です
 是非ご出席ください

旭ぴあくらぶ

アイデア募集中

～あんなこと、こんなこと出来たらいいな～
 そんな気持ちを教えてください

旭ぴあくらぶでは今後のイベントのアイデアを募集しています。1階交流室に赤い手作りのボックスがありますのでアイデアを紙に書いて入れてください。いただいたアイデアは皆で大切に検討していきたいと思っております。不明な点はピアスタッフにお尋ねください。

旭ぴあくらぶ

活動報告！ 納涼会〈ビーチボールたたき大会〉

9月1日に旭ぴあくらぶ主催の納涼会をほっとぽっと前の公園で行いました。13名の参加がありました。スイカ割りのように新聞紙で作った棒を持って目隠しをしてその場でぐるぐる回り、ビーチボールを目指して歩きます。「右側へ」「行き過ぎ」など皆の声が頼りです。上手く出来てもそうでなくても皆が笑顔になりました。少しだけですが花火も楽しみました。
 旭ぴあくらぶ 深井

9月 利用者ミーティング報告

9月3日（木）11名参加

- ほっとぽっとから
 - * 麦茶ポットはテーブルに出したままにせず冷蔵庫に入れましょう
 - * 和室が密集しているときは静養室の利用をおすすめしています。ご協力を！
- 旭区精神保健福祉セミナー
 - * 旭公会堂にて予約制で実施予定ですが、あわせてウェブ開催の方法も検討中
 - * 引き続き実行委員募集中
- 旭ぴあくらぶより
 - * ギャラリーについて、他

ほっとぽっと利用案内

- ★ 開館日：月・火・水・木・金・土
- ★ 休館日：日曜日・年末年始
- ★ フリースペース利用時間
 - [月～金] 10:00～19:00
 - [土] 10:00～16:00
- ★ 電話相談
 - [月～金] 9:30～11:30
 - 12:00～17:00
 - [土] 9:30～16:30

ランチ

参加は6名とさせていただきます 10/1～先着順ではなくなりました

- ☆ 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時30分に1階交流室に集合してください。定員を超えた場合はくじ引きを行います。
(6名以下の場合くじ引きはありません。)
- ☆ 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 10月 ランチ&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考えられます。予めご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
午前			1 ランチ (6名)	2 ランチ (6名)	3 ランチ (6名)	
午後			利用者ミーティング			
午前	5	6 ランチ (6名)	7	8 ランチ (6名)	9 ランチ (6名)	10 ランチ (6名)
午後					レディースルーム (5名)	
午前	12	13 ランチ (6名)	14	15 ランチ (6名)	16 ランチ (6名)	17 ランチ (6名)
午後		パッチワーク (5名)	卓球	パステル画のつどい	お医者さんと話そう (4名)	
午前	19	20 ランチ (6名)	21	22 ランチ (6名)	23	24 ランチ (6名)
午後	よりよいコミュニケーションのために (5名)	旭びあくらぶの集い (4名)	からだの時間 (3名)			
午前	26	27 ランチ (6名)	28	29 ランチ (6名)	30	31 ランチ (6名)
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

○LADY'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 11月 ランチ&プログラム



	月	火	水	木	金	土
午前	2	3 ランチ (6名)	4	5 ランチ (6名)	6	7 ランチ (6名)
午後				利用者ミーティング		
午前	9	10 ランチ (6名)	11	12 ランチ (6名)	13	14 ランチ (6名)
午後			卓球		レディースルーム (5名)	
午前	16	17 ランチ (6名)	18	19 ランチ (6名)	20	21 ランチ (6名)
午後	よりよいコミュニケーションのために (5名)	旭びあくらぶの集い (4名)	からだの時間 (3名)	パステル画のつどい	お医者さんと話そう (4名)	
午前	23	24 ランチ (6名)	25	26 ランチ (6名)	27	28 ランチ (6名)
午後			家族のたまり場			
午前	30					
午後						

★ランチの参加を希望される方は当日 10:30 に 1階交流室に集合してください。

定員の6名を超えた場合はくじ引きを行います。

☆ あげぼの会 共同事業 ☆

○家族のたまり場 : 年内はお休みです。

○パステル画のつどい : 年内はお休みです。

☆ 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。