

ほっとぽっとNEWS

2021年 2月3月号 (ニュース)



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

ハ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

H P：http://tomoni-people.net

新型コロナウイルス感染拡大防止緊急事態宣言発令中

生活支援センターは、より一層感染拡大防止対策を徹底しながら必要なサービス提供・支援を続けます。ほっとぽっとはご存知の通り狭く、たくさんの利用者が不定期に出入りする場所ですので、今まで以上に感染防止対策（検温、手洗い、マスク、ソーシャルディスタンス、消毒、換気等）を徹底し、特に飲食、マスクを外しての会話、三密で集まる機会を避けるようお願いしています。また、以下の変更をさせて頂いています。

- * テーブルなどレイアウトの変更（対面を避ける、距離をとる、黙食）
- * フェイスシールドの使用推奨（窓口でお渡しします）
- * アクリル板・加湿空気清浄機の増設
- * 喫煙所の椅子、ストーブの撤去（滞在時間を最小に、距離をとる）
- * ドリンクの提供方法と内容の変更（共有物に多くの人々が触ることを避けるため大容器を撤去し、スティックコーヒーとティーバッグに変更しスタッフルームで渡す、麦茶の提供中止）

今後、状況により変更・解除があり得ます。また、今は外出そのものを控え電話相談なども活用しましょう。大切な命と健康を、お互いに守り合うために必要な事ですので、ご理解・ご協力おねがいします。

第22回 旭区精神保健福祉セミナー

『何故こわいと思われる精神障害者
あたりまえに地域で暮らせる喜び』
オンライン開催 !!

令和3年2月27日（土）13:00～15:00

申込期間 1月11日（月）～2月10日（水）

申込方法 横浜市、共に歩む市民の会のホームページなどからアクセス頂き、申込フォームにご記入下さい。

※詳細は、チラシ・ホームページをご参照ください。

ミニ清掃にご協力

ありがとうございました。

10月から12月にかけて合計4回、メンバーさんの協力をいただき、無事に清掃を行うことが出来ました。ありがとうございました。



次回もよろしくお願ひします。

プログラムのご案内

よりよいコミュニケーションのために（SST）

月に1回、SST(生活技能訓練)を分かりやすく、楽しく学んでいます。様々な生活場面での困りごと、対人関係で苦手なことなど、身近なテーマでどうしたら良いか・皆と一緒に考えてやってみましょう！

土曜日から月曜日へと曜日が変わりました。

予約制となっているため、日にちをご確認の上、お申込みください！

案内人：田栗律子さん



場所：ほっとぽっと2階 フリースペース

防災訓練のお知らせ

今年度2回目の防災訓練を3月に実施する予定です。詳細が決まりましたら館内に掲示します。



12月 利用者ミーティング

12月3日（木）10名参加

○ほっとぽっとから

- ・ほっとぽっとの前は公道のため駐輪駐車は禁止です。近隣の駐車場を案内しています。
- ・ランチについて、「食材は余らせないように購入する」「多く作りすぎない」「参加者で分ける、おすそ分けは禁止」などの見直しを行ないました

○皆さんからの議題

- ・ロッカーに直接くつをいれることは禁止です

1月 利用者ミーティング

1月7日（木）11名参加

○ほっとぽっとから

- ・緊急事態の発令により運営上に変更が生じる際には、ホームページや館内掲示でお知らせします
- ・各階の交流室テーブルにアクリル板を設置します

○その他

- ・2階DVDのメンテナンスを行い、使用できるようになりました

旭びあくらぶ

～ぴあくらぶ企画・初詣報告～

緊急事態宣言下なので、泣く泣く人数制限をして本村神社へ初詣。よもやよもやだ…。

「暖かくて良かったねえ」と言いつつも、20分も歩けば汗だくである。お参りも済ませ、もう一つのお楽しみとして用意していた、くじ引き大会に。順当に当たりは出るものの、くじや景品の準備をしていた本人が1等を当ててしまい、プーイングの嵐・嵐 for dream。「皆に喜んで欲しかったのに…」とは、企画者談。

お費銭箱に25円を入れたので、二重のご縁に恵まれますように～♡
ぴあスタッフ

旭びあくらぶのつどい1/19報告

まずは1/14に実施した初詣の感想と次期イベントの「お花見」について話し合った。（結論です…）

1月の分かち合いのテーマは「年末年始にあったこと」「これからやりたいこと」について。「紅白が良かった」「孤独が怖かったが、親友と会ってくつろいだ」など、各々が話をした。来月のテーマは、『コロナストレスの悩みとそれぞれの対処法』について♡
ぴあスタッフ・深井

退職のご挨拶

コロナ禍のため制限の多い生活でしたが、皆さんと過ごした日々の中で沢山の楽しい思い出や学びをいただきました。皆さんからいただいた優しさや温かさを宝物に・・・大切にしていまいます。1月末の退職と短い期間でしたが、本当にありがとうございました。

安久井 宏美

次回の利用者ミーティング

2月4日（木）14時～

3月4日（木）14時～です。

是非ご出席ください！



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

- ☆ 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。



2021年 2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	2 ランチ(6名)	3	4 ランチ(6名)	5	6 ランチ(6名)
午後				利用者ミーティング		
午前	8	9 ランチ(6名)	10	11 ランチ(6名)	12	13 ランチ(6名)
午後		パッチワーク サークル(5名) お医者さんと話そう(4名)			レディース ルーム(5名)	
午前	15	16 ランチ(6名)	17	18 ランチ(6名)	19	20 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		
午前	22	23 ランチ(6名)	24	25 ランチ(6名)	26	27 ランチ(6名)
午後			家族のたまり場			
午前	<div style="text-align: center;">  <p>今年の恵方は南南東です・・・</p> </div>					
午後						

★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~別館サロン

○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!: 14時~ ※1月より曜日・時間が変更となりました!

○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。

2021年 3月 ランチ&プログラム



	月	火	水	木	金	土
午前	1	2 ランチ(6名)	3	4 ランチ(6名)	5	6 ランチ(6名)
午後				利用者ミーティング		
午前	8	9 ランチ(6名)	10	11 ランチ(6名)	12	13 ランチ(6名)
午後		パッチワーク サークル(5名)			レディース ルーム(5名)	
午前	15	16 ランチ(6名)	17	18 ランチ(6名)	19	20 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		
午前	22	23 ランチ(6名)	24	25 ランチ(6名)	26	27 ランチ(6名)
午後		お医者さんと話そう(4名)	家族のたまり場			
午前	29	30 ランチ(6名)	31			
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。

☆ あけぼの会 共同事業 ☆

○家族のたまり場: しばらくお休みです。

○パステル画のつどい: しばらくお休みです。

☆ 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。

○アニメアニソンサークル: 館内の掲示板を確認してください。