

ほっとぽっとNEWS

2021年 4月5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
 仲間と出会える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
 H P：http://tomoni-people.net

ひとりでも 独りぼっちじゃない

春の不安定な気候が続きますが、確実に季節はめぐり桜があつと言う間に開花し、新年度が始まります。昨年4月8日から始まった緊急事態宣言、コロナ対策に明け暮れた1年余り、世の中がこんなにもがらりと変わる経験は人生でそう何回もないでしょう。わからない⇒怖い、不安、孤立へ負のスパイラルにならないよう正しい情報と人とのつながりが大切です。当所でも相談・訪問がとても増えました。

ほっとぽっとでは、居場所、情報提供、相談、訪問、電話の機能を活用し「今、ここで」できることをみんなで考え、細心の感染拡大防止対策を継続しながら、令和3年度もホットなセンターとして歩み続けます。よろしくお祈りします。 施設長 田中梨奈



～第22回旭区精神保健福祉セミナー～ オンライン開催されました！

去る令和3年2月27日（土）『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』が開催されました。昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のためやむなく中止となってしまいましたが、今年はテーマを引き継いで、初のZOOM開催となりました。大きなトラブルもなく皆様にお届けできてほっとしています。ほっとぽっとからは、体験発表者、総合司会、実行委員長の3人がカメラの前で話をしました。

～実行委員長★深井浩治さん～
 紆余曲折あったが10月に急遽ZOOM開催に決定した。準備がよく間に合ったと思う。カメラの前で話すと視聴者の反応が分からないので壇上で話すより緊張した。しかし、ZOOMにしていなかったら今年も中止になっていたと思うので、切り替えた判断は良かったと思ってる。



～総合司会★秋さん～
 副実行委員長だった昨年は中止となってしまい、今年は役割を変えて2年越しの参加となった。自分の役割をこなすだけで精一杯だったが、ほっとぽっとから3人で参加できたので勇気づけられ、楽しかった。貴重な体験をさせて頂くことができ感謝。聞いてくださった皆様、ありがとうございました！

～体験発表★武市美奈子さん～
 2年越しの体験発表は、初めてのオンラインとなり、私は緊張と不安でいっぱいでした。練習と違って当日カメラの前で座るとドキドキが止まりませんでした。家に帰るとホッと疲れが出て横になりました。気が付くとなんと翌日の夕方になっていました。疲れたけど、やって良かったです！

2020年度 第2回防災訓練 (3/22～27)

今回はコロナ禍ということで来館者に対してに紙面による「防災意識チェック」を実施。チェック表と交換で「防災豆知識」を渡しました。結果は4/1の利用者ミーティングで報告予定です。



2月 利用者ミーティング報告

2月4日（木） 11名参加

- ほっとぽっとからの連絡
- ふれあいスポーツより
来年度の種目について
- 旭区精神保健福祉セミナー実行員より
WEBでの開催について
- 旭びあくらぶ
初詣参加のお礼、つどいについて
- 黙食、喫煙所での注意点など新たな感染症対策への協力をお願い
- 皆さんからコロナ禍のフリースペース利用について意見をいただきました

3月 利用者ミーティング報告

3月4日（木） 7名参加

- ほっとぽっとからの連絡
新職員紹介、施設長より日頃の感染症対策について話がありました
- 旭区精神保健福祉セミナー
実行委員長、司会、発表者からの感想や視聴した感想等を話し合いました
- 旭びあくらぶ
お花見散歩、つどいについて
- 皆さんから・その他
ペットボトル等はすすいで潰してリサイクルに出してください
手作り講座のアイデアを募集します
窓口担当がスリッパ消毒をして下さることにしました

次回の利用者ミーティング

4月1日（木）14時～
5月6日（木）14時～

報告事項があります。ご出席ください！



旭びあくらぶの集い報告 3/16

分かち合いテーマは「人生の（近い）未来・将来について」と、どうも“お固い”ものであったが、私はいつもの様にユーモアに溢れ、笑いの交わる会合になるのではないかと期待していたが、実際はそうではなかった。このコロナ禍で希望なんて持てるのか？そもそも我々は精神障害者である。「あの世で俺にわび続けるオルステッドー！！！！」といった経験は通過儀礼と同義。誰も明るい未来に就職希望など出していないのだ。哀しいかな、閉じて閉塞した空気のため部屋になってしまった、と、筆者は感じる。でもね、「希望はあるよ、どんなときでもね」 ぴあスタッフ(本)

ランチ 黙食実施中!!

～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名以下の場合には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。

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



2021年 4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。また、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	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	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	17 ランチ (6名)
午後		パッチワークサークル(5名)		パステル		
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	
午後		お医者さんと話そう (4名)	家族のたまり場			

★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。

☆ ほっとぽ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~ ※曜日・時間が変更となっています

○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 5月 ランチ&プログラム

	月	火	水	木	金	土
午前						1 ランチ (6名)
午後						
午前	3	4 ランチ (6名)	5	6 ランチ (6名)	7	8 ランチ (6名)
午後				利用者ミーティング		
午前	10	11 ランチ (6名)	12	13 ランチ (6名)	14	15 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	17	18 ランチ (6名)	19	20 ランチ (6名)	21	22 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		
午前	24	25 ランチ (6名)	26	27 ランチ (6名)	28	29 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	31					
午後						

★横線——はお休みです。

☆ 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

○アニメアソビサークル: 館内の掲示板を確認してください