

ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2021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
 H P：<http://tomoni-people.net>

◆◆◆ With コロナ、模索中

緊急事態宣言が解除されて、コロナワクチン接種も進み、これからどうなっていくんだろう？と戸惑っている方が多いと思います。新しい治療により軽症化して行くのか変異株とのいたちごっこになるのか？
 ほっとぽっとでは、引続きプログラム等の自粛対応を続けますが、緩和・解除がある場合はその都度お知らせします。来館の際は、検温、手指消毒、マスク着用等感染症対策をお願いします。

◆◆◆ 台風など気象状況によるサービス中止について

近年の気象変動で、台風、豪雨等の被害が目立ちます。気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の安全確保のために、ランチやプログラム等の中止や、閉館時間を早める場合があります。
 その際は電話でお問合せください。



～ほっとぽっとピア活動紹介 vol.3～

窓口担当

みなさんコロナ禍の中、感染しない様にワクチン接種した方も多いことと思いますが、毎日どうお過ごしですか？

私は同じ当事者の先輩からの紹介でほっとぽっとの窓口の仕事（ボランティア）をさせて頂き4年目に入りました。色々な当事者の方々とお会いでき、お話をすることで勉強させて頂いています。私生活も規則正しくなり、大きく、良く前進しました。窓口の仕事をするようになって凄くプラスになったことばかりで感謝の毎日です。（窓口担当：久保寺）



掲示版が生まれ変わりました！

ほっとぽっと入口横でくたびれていた掲示版が、スタッフの手作りで見事再生しました♪



ダジャレ・ザ・ベスト

メンバーさんによるクスッと笑えるダジャレをシェアしたいと思います♪

- ① 同窓会で初恋の女の子に再会して思わず言ってしまったプロポーズの言葉とは？
 ⇒ 僕と一緒に暮らすかい（クラス会）?!
- ② お坊さんがね、郵便物を送るときにお金がかからないんだってサ！
 ⇒ 僧侶（送料）は無料です。



大和景司（ペンネーム）

8月 利用者ミーティング報告

8月6日（木） 9名参加

- 1, ほっとぽっとからの連絡
 - ・『もしも手帳』を紹介しました
 - ・旭区精神保健福祉セミナー開催について
 - 2, 旭びあくらぶより
 - ・つどいやイベントについて
 - 3, その他
 - ・外の掲示板をスタッフが修繕しました。活用していきたいと思います！
- ☆実習中の学生の方も参加され皆で話し合いました

9月 利用者ミーティング報告

9月1日（月） 12名参加

- 1, ほっとぽっとからの連絡
 - ・コロナ禍での利用について確認しました
 - ・旭区精神保健福祉セミナーについて
- 2, 旭びあくらぶより
 - ・つどいや計画中のイベントについて
 - ・ほっとぽっとピア活動紹介 2021 を作成し掲示しました
- 3, 皆さんからの議題
 - ・50円フリードリンク、寄付の品について話し合いました
 - ・ミニ清掃の提案ありました
 - ・ワクチン接種の話題も出ました

次回の利用者ミーティング

10月7日（木）14時～
 11月は調整中です

※11月は決まり次第館内に掲示します



本館ミニ清掃 お知らせとご協力をお願い

10月22日（金）

11月1日（月）、25日（木）

12月は調整中です

各回ともに13時30分～1時間程度
 ご協力をお願いいたします
 清掃中も館内は通常通り利用できます

～旭びあくらぶからのお知らせ～

緊急事態宣言発出のため8、9月の「びあくらぶのつどい」は中止となりました。状況が改善して、皆さんに再会できることを楽しみにしています！！
 気候の変化に負けないよう体調に気をつけてくださいね。



※1階交流室にアイデアBOXを設置しています。
 やりたいこと話したいこと等アイデアやご意見募集中です♪

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 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。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
午後						2 ランチ(6名)
午前	4	5 ランチ(6名)	6	7 ランチ(6名)	8	9 ランチ(6名)
午後				利用者ミーティング	レディースルーム	
午前	11	12 ランチ(6名)	13	14 ランチ(6名)	15	16 ランチ(6名)
午後		パッチワークサークル(5名)	卓球サークル からだの時間(3名)			
午前	18	19 ランチ(6名)	20	21 ランチ(6名)	22	23 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)		パステル	本館ミニ清掃	
午前	25	26 ランチ(6名)	27	28 ランチ(6名)	29 	30 ランチ(6名)
午後		お医者さんと話そう(4名)	卓球サークル 家族のたまり場			

☆ 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

○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~ ※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 11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	本館ミニ清掃		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)	卓球サークル		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		
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)	卓球サークル 家族のたまり場	本館ミニ清掃		
午前	29	30 ランチ(6名)				
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。

★横線——はお休みです。

☆ あげぼの会 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

○アニメアソソサークル: 館内の掲示板を確認してください