

ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2021年 12月1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



年末年始のお知らせ



12月29日～1月3日は休館となります。お間違えのないようお気をつけ下さい。

みなさま良いお年をお迎え下さい。



フットケア講座を開催しました！！

11月11日（木）に常盤台病院顧問で看護師の三枝洋子さんをお迎えして、昨年度に引き続き旭区出前健康講座「フットケア講座」を開催しました。紙芝居を使って足のお話やフットプリント、足浴、フットケアの実践などを行い充実した時間となりました。

身体を支える土台となる大事な足ですが、ケアはおろそかになりがちではないでしょうか。足と爪は健康を支える土台。ケアをして健康な生活を送りたいですね！

参加者は、なじみのない足のケアにピンとこない方も多かったようですが、自宅で実践してみた方もいらっしまったようです。

足のケアは、おしゃれな女性のためだけでなく、全ての方に必要なこと。今後、定期開催を検討しています。



旭区地域生活支援フォーラム R3年12月11日（土）13:00～15:30（無料）〈zoom開催〉

『助けて！』と言える地域づくり！～障害のある人も孤立しない暮らしに向けてなにができるか？～

【基調講演】奥田知志氏(NPO 法人 抱樸) 【シンポジウム】又村大地氏(旭区在住障害当事者)/佐藤進氏(鶴ヶ峰地区社協会長)

～ほっとぽっとピア活動紹介 vol.4～ キャラバン隊かめ

ピアが中心となり入院中の方への風を送り、主に長期入院者が地域生活に関心をもってもらえるよう活動しています。具体的には、病院のプログラムと一緒に参加して普段の悩みや退院について話し合いをしたり、体験を伝えたりしています。現在は、コロナ禍のため院内に入れず活動を休止中ですが、お互いを大切にして「一緒にのんびりとカメのように」をモットーに、活動再開に向けて準備しています。

ぴあスタッフ・澤田



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 社長曰く「今年の冬は、省エネだから暖房は入れないぞ！」
社員一同「そんなあだんぼう(乱暴)なあ！」
- ② 今年はリストラされたので、クリスマスはケーキじゃなくて菓で済ます。
- ③ 初詣、振袖で出かけると雨にならないというジンクスをご存じですか？

※フリソデ(降りそうで)降らない。

大和景司 (ペンネーム)



10月 利用者ミーティング報告

10月7日（木） 7名参加

- 1. ほっとぽっとからの連絡
 - ・緊急事態宣言解除後も感染症対策は継続します。ご理解とご協力をお願いします
 - ・職員についてお知らせをしました
 - ・ランチ参加の注意点を再度確認しました
- 2. 旭びあくらぶより
 - ・休止していたつどいを開催します
- 3. 皆さんからの議題、その他
 - ・フリードリンクにブラックコーヒーの希望がありました



11月 利用者ミーティング報告

11月3日（水） 15名参加

- 1. ほっとぽっとからの連絡
 - ・ミニ清掃実施のお礼と報告をしました
 - ・貸出し物品について意見を伺いました
 - ・フットケア講座のお知らせがありました
- 2. 旭びあくらぶより
 - ・イベントの意見を募集中です
- 3. 皆さんからの議題、その他
 - ・「湯沸かしポットが1階にあると良い」と要望
→2階がフリースペースで1階には安全な置き場所がないため2階に置いています



～旭びあくらぶからの報告とお知らせ～

こんばんは、滝川クリステルです。11月のびあくらぶの集いにて、びあくらぶ名物のクリスマス会が2年連続で中止となることになりました。やはり新型コロナの影響が色濃く、関係者の面々も苦渋の決断だったようです。ここで関係者の中から本間さんをゲストとしてスタジオにお呼び致しました。率直な感想をお聞きしたいのですが…えっ？クリスマスが駄目ならクリステルでいいんじゃないかって？そんな…私まだ心の準備が…も、もうどきどきしてニュースを続けられませんか!!! (本)

初詣のお誘い

令和4年1月18日（火） 本村神社

※詳細は未定です。決まりましたら

館内掲示しますので、ご確認ください。



本館ミニ清掃お礼とお知らせ

10～11月にミニ清掃を3回実施しました。フリースペースの床はピカピカに！アクリル板やスリッパも清掃しました。ご協力ありがとうございます。次回は12月27日（月）13時30分～を予定しています。ご協力をお願いいたします。



次回の利用者ミーティング
12月6日（月）14時～
1月7日（金）14時～

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 12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あります。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)
午後						
午前	6	7 ランチ(6名)	8	9 ランチ(6名)	10	11 ランチ(6名)
午後	利用者ミーティング		卓球サークル			
午前	13	14 ランチ(6名)	15	16 ランチ(6名)	17	18 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)	パッチワークサークル(5名)	からだの時間(3名)	パステル		
午前	20 	21 ランチ(6名)	22	23 ランチ(6名)	24 	25 ランチ(6名)
午後		旭びあくらぶの集い(4名)	卓球サークル 家族のたまり場			
午前	27	28 ランチ(6名)	29	30	31	
午後	本館ミニ清掃	お医者さんと話そう(4名)	休館	休館	休館	

★横線——はお休みです。

☆ ほっとぽっとプログラム案内 ☆ ★毎月1日より予約を受け付けます

○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~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



2022年 1月 ランチ&プログラム

	月	火	水	木	金	土
午前						1 休館
午後						
午前	3 休館	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	よりよいコミュニケーションのために(5名)	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	17	18 ランチ(6名)	19	20 ランチ(6名)	21	22 ランチ(6名)
午後		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)	卓球サークル 家族のたまり場(8名)			
午前	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: 1月より再開します。あけぼの会へ申込みをしてください

○パステル画のつどい: 調整中です。再開が決まり次第館内掲示します

☆ サークル情報 ☆

○卓球サークル: 白根地区センター。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

○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