

ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2022年 2月3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://tomon-people.net>

祝 ほっとぽっと創立17周年！ 祈 コロナ早期終息！

2月14日はほっとぽっとの誕生日、17年経ちました。前身であるたまり場時代を入れると25年、当事者、家族、行政、関係者、地域の皆様のお力添えのおかげで続けて来られました。精神障害を持つ誰もが安心して暮らせるよう、コロナ禍から見えてきたこと、新たな工夫も柔軟に取り入れながら、丁寧かつチャレンジングに歩んでいきますのでよろしくお願い致します。(田中)



今年のセミナーは 一味違う面白さ！

初のYouTube配信でチラシの通り2ヶ月間いつでも気軽に視聴できます。テーマは精神障害者スポーツですが、運動が好き、得意とかは関係なく、「何か」に出会い夢中になり変わる、いつの間にか自信が付き仲間もできる、「きっかけ」は身近にあり楽しく続けた結果のリハビリ。誰もが持つ可能性の物語で元気になるそう！ほっとでも視聴可能！



第23回 旭区精神保健福祉セミナー

R4年2月14日(月) 10:00
 ~4月13日(水) 15:00 YouTube配信
 誰もがトライ！ 自分のリカバリーシュート

★申し込み不要★参加無料★
 当事者体験発表 吉沢優智氏(マインド葦)〈ヨッシー〉
 座談会 スポーツを通じたリカバリーをテーマに行います
 ファシリテーター 篠崎安志氏
 (日本ソーシャルフットボール協会神奈川県推進委員/FC PORT 代表)
 北澤君則氏(横浜 FC 執行役員/事業統括本部長)
 矢野清氏(地域活動支援センターりんごの木)
 講演 FC PORT (ポルト) 所属選手
 ※FC PORT はソーシャルフットボール(精神障害者フットサル)チームで30名の選手が参加中。月3回程度の練習と各種大会への参加など積極的な活動を行っている。

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 ~節分~
 兎は外 福は内
 お庭は外、顔は蒙で着替える。
- ② 昨日の挫折にくじけず、明日の不安におびえず、今日を行くのが本当の教育。
- ③ 今度逢うのは新型コロナが終わった頃な！
 時をかけるドラえもんタイガーマスク 大和景司(ペンネーム)

~ほっとぽっとピア活動紹介 vol.5~ 旭びあくらぶの集い

びあくらぶの集いは、当事者のみの会合です。自主活動、研修、イベントの企画・運営を行うことと、分かち合いと称する話し合いの2本柱で行っています。分かち合いでは、みんな“それぞれの悩み”、“病気の症状”から“薬の付き合い方”、“暮らし方”など工夫して過ごしていることなどについて意見交換しています。『夢をかたちに』をモットーにそれぞれが夢を実現できるように努力しています。びあくらぶの集いは、ほっとぽっとの運営母体である、共に歩む市民の会による運営です。

共に歩む市民の会理事/ぴあスタッフ 深井



12月 利用者ミーティング報告

12月6日(月) 8名参加

1. ほっとぽっとからの連絡
 - ・ミニ清掃報告とお礼
 - ・玄関ホールに掲示用ボードを設置しました
2. 旭びあくらぶより
 - ・つどいのテーマ、行事の申し込みについて
3. 皆さんからの議題、その他
 - ・入浴後の清掃のご意見、「最近館内が綺麗、工夫している」とお褒めの言葉もいただきました



1月 利用者ミーティング報告

1月7日(金) 11名参加

1. ほっとぽっとからの連絡
 - ・新任小泉職員の自己紹介、実習生受入れ予定
 - ・交流室の席は声を掛け合い譲り合いましょう
 - ・サークルは来年度の申請書を提出してください
2. 旭区精神保健福祉セミナー
 - ・お知らせとチラシの配布
3. 旭びあくらぶより
 - ・行事(初詣)と来月のテーマについて
4. 皆さんからの議題、その他
 - ・ポットの水補充のご意見→表示を作成しました



~旭びあくらぶより初詣の報告~

その瞬間、私は目が覚めた。「大吉だ!?!」だんだん記憶が蘇ってくる。「そうか、私は旭びあくらぶのイベントで初詣に来ていたのだったー」私はとてもケチな性格をしており、叶うかどうかも判らない願い事をする為に、賽銭箱に「五円」もの大金を注ぎ込む気にはなれなかった。ふと脇に目をやると、おみくじがあるではないか。「極端な結果が出れば、ネタになるではないか」百円を払い、みくじを手取る。そう、それが冒頭に書いた大吉だったのだ。すっかり上機嫌になった私は賽銭箱に「二十五円」を放り込み、二重の御縁がありますように、と祈ってきた。ここで問題です。『お金の価値って何ですか?』(本)

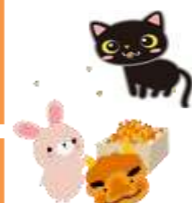


新任職員紹介♪

1月よりお世話になっております、小泉 学(こいずみ まなぶ)と申します。センターのことはまだまだわからないことだらけで、先輩職員も利用者の方々も、皆さん私の先生です。これから色々教えて頂けたら幸いです。よろしくお願い致します。



次回の利用者ミーティング
 2月4日(金) 14時~
 3月4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



2022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。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 ランチ(6名)	2	3 ランチ(6名)	4	5 ランチ(6名)
午後					利用者ミーティング	
午前	7	8 ランチ(6名)	9	10 ランチ(6名)	11	12 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)		レディース ルーム(5名)	
午前	14 セミナー配信開始 2/14~4/13	15 ランチ(6名)	16	17 ランチ(6名)	18	19 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		
午前	21	22 ランチ(6名)	23	24 ランチ(6名)	25	26 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	28					
午後						

☆ 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

○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~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 3月 ランチ&プログラム

	月	火	水	木	金	土
午前		1 ランチ(6名)	2	3 ランチ(6名)	4	5 ランチ(6名)
午後					利用者ミーティング	
午前	7	8 ランチ(6名)	9	10 ランチ(6名)	11	12 ランチ(6名)
午後		パッチワーク サークル(5名)	からだの時間 (3名)		レディース ルーム(5名)	
午前	14	15 ランチ(6名)	16	17 ランチ(6名)	18	19 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		パステル		
午前	21	22 ランチ(6名)	23	24 ランチ(6名)	25	26 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			
午前	28	29 ランチ(6名)	30	31 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。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

○アニメアソビサークル: 館内の掲示板を確認してください