

# ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2022年 4月5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

## 🌸 新年度が始まります 🌸

桜咲く春、世界の情勢もコロナもまだまだ安心できない状況ですが、身近なところで少しずつ動きが出てきたようです。引越、主治医など担当の交代、周囲がバタバタ忙しそうというだけで、ストレスは溜まります。みんなも同じなんだと思って会話したり上手に気分転換しましょう。

ほっとぽっとも美化や備品の交換、安全・防災対策など安心できる環境づくりに力を入れています。新年度もよろしくお祈りします。

施設長 田中



## 第23回 旭区精神保健福祉セミナー

誰もがトライ！ 自分のリハビリシュート

絶賛配信中!! ~YouTube~

4月13日(水) 15:00 まで

📄申込不要・参加無料です！お見逃しなく📄

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ハビリをテーマに行います

篠崎安志氏/北澤君則氏/矢野清氏

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。月3回程度の練習と大会への参加などを行っている。詳細はFC PORTのホームページ参照。ほっとぽっとでの視聴会企画中!

## 避難訓練を実施しました!!

2/25に大地震とそれに伴い階段が崩壊した想定で実施しました。メンバーさんには事前にお知らせしていませんでしたが、皆さん落ち着いて行動していました。備蓄品についてのミニ講座では、質問が飛び交い真剣に参加している様子が見られました。奇しくも東北地方で大地震が発生して被害が出ています。いつわが身に降りかかるかわかりません。日頃から備えて、いざという時に慌てないようにしたいですね!



## ダジャレ・ザ・ベスト

メンバーさんによるクスツと笑えるダジャレをシェアしたいと思います♪

① <クイズ> オリエント急行殺人事件

殺人事件が起きました。

被害者の職業は何でしょうか?

<ヒント> 夜行列車 ※答えは下

② <クイズ> 続・オリエント急行殺人事件

犯人の逃亡手段は?

※答えは下

③ 「春よ来い! 早く恋!」

④ 「愛をください」「あいよ(合の手)」

<答> ①医者(懐胎薬→死んだ医者)

②夜行列車(ようぎしゃ→夜汽車)

時をかけるドラえもんタイガーマスク 大和景司



## ~ほっとぽっとピア活動紹介 vol.6 まとめ~

昨年6・7月号から今年2・3月号まで5回に渡り、ピア活動紹介を特集しました。ぴあスタッフ(まとめ役)、フクロウ電話、窓口担当、キャラバン隊かめ、旭びあくらぶの集いの5つの活動をご紹介しました。いかがでしたか?

今年度は、学習会を開催したいと思っています。一般参加ができるときには是非お越しください!

ぴあスタッフ・深井



## 2月 利用者ミーティング報告

2月4日(金) 6名参加

- ほっとぽっとからの連絡
  - 実習生受入れの協力をありがとうございます
  - 各サークルは新年度申請を提出してください
  - 新型コロナウイルス感染症対策の徹底を継続しましょう。感染時、濃厚接触者となった場合はご連絡ください
  - 交流室の席は声を掛け合い譲り合いましょう
  - ポットの水の補充を引き続きのお願いします
  - 館内のお気付きの点はお知らせください
  - 旭区精神保健福祉セミナーのお知らせ
- 旭びあくらぶより
  - つどいテーマ「薬との付き合い方パートII」
- 皆さんからの議題、その他
  - 職員通用口のマットの汚れが目立つ→洗浄しました



## 3月 利用者ミーティング報告

3月4日(金) 8名参加

- ほっとぽっとからの連絡
  - ほっとぽっとのコピーは、個人利用はお断りしています。証明書のコピー等は所外でお願いします。
  - 来館時の順序を変更しました  
検温→手洗い→名簿記入→ロッカーの利用
  - 「ほっとぽっと」が広報よこはま旭区版に掲載されました
  - ランチの買い物は調味料の購入も含め参加者が行うことを確認しました。
  - 旭区精神保健福祉セミナーのお知らせ
  - マインド弁当の注文方法について
- 旭びあくらぶより
  - つどいテーマ「人との距離感」
  - お散歩お花見会→掲示をご覧ください
- 皆さんからの議題
  - ポット「湯沸かし中」の表示をしましょう
  - 職員通用口の室内履きの置き方→注意します



## 次回の利用者ミーティング

4月1日(金) 14時~

5月6日(金) 14時~



## ~旭びあくらぶの集い 報告~

3月15日に集いを行いました。前半はイベントなどについて話し合いました。3月29日にはお花見散歩を予定しています。私は今回初参加なので、楽しみです。新年度のイベントについては、良い案がありましたら交流室内のご意見箱(赤い箱)に入れて下さい。後半の分かち合いのテーマは、「人それぞれの距離感」でした。

色々な意見があり、改めて対人関係って難しいな、と思いました。

ピアサポーター・山下(さ)



## 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

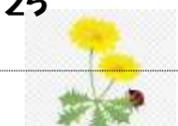
12:00~17:00

[土] 9:30~16:30



## 2022年 4月 ランチ&amp;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)
午後					利用者ミーティング	
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					レディースルーム(5名)	
午前	11	12 ランチ(6名)	13 セミナー配信 最終日15時迄	14 ランチ(6名)	15 	16 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)			
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		旭びあくらぶの集 い(4名)		パステル		
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 ☆ ★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

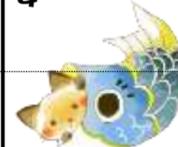
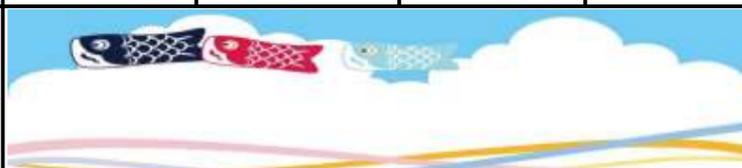
○よりよいコミュニケーションのために(SST): 14時~本館2階フリースペース

○お医者さんと話そう!: 13時半~本館2階フリースペース ※時間が変更になっています。ご注意ください。

○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 5月 ランチ&amp;プログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	2	3 ランチ(6名)	4 	5 ランチ(6名)	6	7 ランチ(6名)
午後					利用者ミーティング	
午前	9 	10 ランチ(6名)	11	12 ランチ(6名)	13	14 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	16	17 ランチ(6名)	18	19 ランチ(6名)	20	21 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	23	24 ランチ(6名)	25	26 ランチ(6名)	27	28 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	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