

# ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2022年 6月7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

## 雨二モ負ケズ・・・

施設長 田中

コロナ禍の制限も緩和の方向で、世の中が少しずつ動き出してきました。  
まだ油断はできませんが生活支援センターもこの2年間を振り返り、元に戻すという  
より新たな形も含め感染対策と両立させながら前へ進め運営して行こうと思います。  
AB標準化から1年半、センターはどう変わったでしょうか。皆様からのご意見を  
頂きながら検証して行きます。ほっとぽっとでは新規相談、訪問件数が引き続き増えています。  
R3年度精神保健福祉セミナーは2ヶ月間のYouTube視聴が1,300回弱あったそうで、市民のメンタルヘルスへの関心の高さを感ずります。引続き体調管理に気をつけて梅雨を乗り越えましょう。



## あるメンバーさんのつぶやき

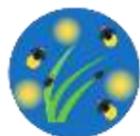
そーと しますよ

実際  
わけわかんないひとのあいてして

みんな何しに 来てるんでしょう・・・

私は何をやってるでしょう

たばこをすい



おんなをたぶらかし男はたぶらかされ

たばこをすい

パソコンもやっとおぼえたら

次の時代へ

to be continued...

## ～旭びあくらぶの集い 報告 & お知らせ～

★今年も3月29日にお花見散歩に行っていました。コロナ禍のため宴会とはいきませんでした。7人で帷子川べりを1時間くらいかけてゆっくり歩きながら満開の桜を楽しみました。(深)  
★5月分かち合いのテーマは「お金についてパート2」でした。お金の使い方や金銭管理の支援について意見をもち寄りました。貯金についてです。精神科以外の病院  
★6月下旬にピアサポーターの合同ミーティングを行います。日頃の疑問、感じていること、他のピア活動はどんな感じ？今後行ってみたいピア活動は？などについて話し合う予定です。  
★8月には納涼会として「なんちゃってスイカ割り(ビーチボール叩き)」を行います。詳しくは次号でお知らせします。(深)

## 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ます♪

① 今年の夏も暑い、**猛暑**だよ！ **もー**しょうがない。

**もう**しょっと(ちょっと)のガマンだ！

② カップルのケンカ

男「**しつこい**のは分かっているんだよ。」

女「そうよ！**しつこい**のよ！」

男「**しつこい**っていうのはな、**質**が濃**い**っていうんだよ！」

③ 7月7日は**棚**から**ぼた餅**だ！**七夕**だ！

**時**をかける**ドラえもん****タイガーマスク** 大和景司



## 4月 利用者ミーティング報告

4月1日(金) 10名参加

- ほっとぽっとからの連絡
  - 新任職員の紹介(詳しくは右記→)
  - 長時間の離席の際は鞆など放置しないでください。カートの持ち込みはご遠慮ください
  - 旭区精神保健福祉セミナー配信のお知らせ
  - センター標準化後の意見を募集しております
  - セキュリティシステムを導入しました
  - 交流室の棚、机の組み立てにご協力いただきありがとうございました
- 旭びあくらぶより
  - お花見ウォーキングの報告
  - つどいテーマ「お金の使い方」…別館へ。は揃って移動しましょう
- 皆さんからの議題、その他
  - 1階窓口前トイレの音と臭いについて
  - 衣類乾燥機は電気かガスか？→電気です



## 5月 利用者ミーティング報告

5月6日(金) 8名参加

- ほっとぽっとからの連絡
  - プログラム「お医者さんと話そう！」は14時～に変更となります
  - センター標準化後の意見を募集中です
  - 昨年度ランチとドリンクの会計報告をしました
  - 黙食、喫煙所では会話をしない等、感染症対策の確認をしました
  - 奥の事務所と給湯室への立ち入りはご遠慮ください
  - 離席時は鞆、貴重品の管理にご注意ください
  - グループホーム開所に向けてのお知らせ
  - 喫煙所のバケツは吸い殻のみ捨ててください
- 旭びあくらぶより
  - つどいテーマ「お金の使い方パートII」
- 皆さんからの議題、その他
  - 洗濯機前に踏み台があると良い
  - グループホームに関する質問
  - ミニ清掃の日程が決まり次第掲示します



## 次回の利用者ミーティング

6月2日(木) 14時～

7月1日(金) 14時～



## ♪新任職員紹介♪

4月よりお世話になっております新任スタッフの森下雄一朗(もりした ゆういちろう)と申します。以前は市内の地域ケアプラザの包括支援センターで約4年半働いておりました。まだまだ分からないことばかりですので、いろいろとご迷惑をおかけするかと思いますがどうぞよろしくお願いいたします。



フリースペースボランティアとして6月より不定期で川村直美さんが来所されます♪よろしくお祈りします

## 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



## 2022年 6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<br>ランチ(6名)  | 3            | 4<br>ランチ(6名)  |
| 午後 |                       |                |             | 利用者ミーティング     |              | 法人総会          |
| 午前 | 6                     | 7<br>ランチ(6名)   | 8           | 9<br>ランチ(6名)  | 10           | 11<br>ランチ(6名) |
| 午後 |                       |                | 卓球サークル      |               | レディースルーム(5名) |               |
| 午前 | 13                    | 14<br>ランチ(6名)  | 15          | 16<br>ランチ(6名) | 17           | 18<br>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<br>ランチ(6名)  | 22          | 23<br>ランチ(6名) | 24           | 25<br>ランチ(6名) |
| 午後 |                       | 旭びあくらぶの集い(5名)  | 家族のたまり場(8名) |               |              |               |
| 午前 | 27                    | 28<br>ランチ(6名)  | 29          | 30<br>ランチ(6名) |              |               |
| 午後 |                       | お医者さんと話そう(4名)  |             |               |              |               |

## ☆ 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 ※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 7月 ランチ&amp;プログラム



|    | 月                     | 火              | 水                 | 木             | 金            | 土             |
|----|-----------------------|----------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|
| 午前 |                       |                |                   |               | 1            | 2<br>ランチ(6名)  |
| 午後 |                       |                |                   |               | 利用者ミーティング    |               |
| 午前 | 4                     | 5<br>ランチ(6名)   | 6                 | 7<br>ランチ(6名)  | 8            | 9<br>ランチ(6名)  |
| 午後 |                       |                |                   |               | レディースルーム(5名) |               |
| 午前 | 11                    | 12<br>ランチ(6名)  | 13                | 14<br>ランチ(6名) | 15           | 16<br>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) | 卓球サークルからだの時間(3名)  |               |              |               |
| 午前 | 18                    | 19<br>ランチ(6名)  | 20                | 21<br>ランチ(6名) | 22           | 23<br>ランチ(6名) |
| 午後 |                       | 旭びあくらぶの集い(5名)  |                   | パステル          |              |               |
| 午前 | 25                    | 26<br>ランチ(6名)  | 27                | 28<br>ランチ(6名) | 29           | 30<br>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) |               |              |               |

★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: 13時半~別館サロン ※6月より再開します。

○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

