

# ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2022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

## ほっとぽっとより 移転予定のお知らせ

施設長 田中 梨奈



アッという間の師走、コロナ第8波やインフルエンザなどの心配はありますが、生物は変化に適應して生きています。コロナ後の行動様式も定着し慎重・かつチャレンジも少しずつしていく昨今です。

そこで、ほっとぽっとより施設移転についてお知らせします。かねてより老朽化(本館別館共に築40年を超え保守防災の課題)や、狭さ(面談スペース・個人情報管理・標準化業務対応等)の限界あり、法人として移転を検討してきました。この度、鶴ヶ峰地区で新しく建てて貸して下さるとい話が具体化し来年秋頃に新ほっとぽっとに引越す予定です。詳細後日乞期待！



## 重要 年末年始のお知らせ

12月29日(木)~1月3日(火)は終日休館となります。電話相談、語らい電話、フクロウ電話もお休みです。



## 旭区ふれあいスポーツ卓球大会優勝!!(10/24)

コロナ禍により開催中止となっていた卓球大会が3年ぶりに開催されました。マスク着用など条件付きとはいえ、大会が

開催され、プレッシャーの中16チームの頂点に立てて嬉しかった

です！実行委員の皆様ありがとうございました。ほっとぽっと卓球サークル

開催され、プレッシャーの中16チームの頂点に立てて嬉しかった

です！実行委員の皆様ありがとうございました。ほっとぽっと卓球サークル

## ～旭びあくらぶの集い 報告&予告～

11月の集いでは、イベントの企画・勉強会・分かち合いの3本柱で行っています。今回、新年に本村神社に初詣に

行くことが決まりました。勉強会については何をするか検討

しました。分かち合いでは「夢中になれること」をテーマに話し、

スポーツ鑑賞・音楽・テレビ鑑賞などが挙がりました。次回は「私の行く年、来る年」というテーマで行います。びあスタッフ・深井

初詣:令和5年1月16日(火)

※申込制。詳細未定。決まり次第館内掲示します。電話申込不可

※1月のびあくらぶの集いはありません。

※1月のびあくらぶの集いはありません。

※1月のびあくらぶの集いはありません。

※1月のびあくらぶの集いはありません。

## 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♪

◆12月24日クリスマス・イヴ。サンタクロースは

さんさん舌巻す。その若い頃からの稼ぎを子どもたちに

プレゼントしているのだった。

◆1月、新春の願いは<sup>はつちう</sup>養毛で(初詣)、育毛で!

◆ドーナツを食べてどーなった(怒鳴った)のは

どーなった(どなた?誰)?

◆<sup>はくつ</sup>腹痛にも負けない<sup>はくつ</sup>不屈の精神

時をかけるドラえもんタイガーマスク 大和景司



## 10月 利用者ミーティング報告

10月5日(水) 7名参加

### 1. ほっとぽっとからの連絡

- ・本館ミニ清掃へのご協力お願いします
- ・旭区精神保健福祉セミナーについて、紹介動画を15分程、当事者発表2名予定です
- ・ランチ、10月11日「木・土」はお休みです
- ・FSお茶について、フリードリンクが終了予定です
- ・館内利用は、マスク着用、携帯電話の利用方法等ルール厳守をお願いします
- ・実習生受入れ、看護学生4回(2日×2名)

### 2. 旭びあくらぶより

- ・9月つどい「不安の対処法パート2」

### 3. 皆さんからの議題・その他

- ・ランチについて、皆様活発に意見交換しました。

## 11月 利用者ミーティング報告

11月3日(木) 5名参加

### 1. ほっとぽっとからの連絡

- ・新入職員紹介 ~源川俊介さん~
- ・本館ミニ清掃へのご協力お願いします
- ・実習生受入れ、看護学生
- ・FSお茶について、フリードリンクは10月末日終了お茶チケットの払い戻しも締め切りました
- ・旭区精神保健福祉セミナーについて 来年1月末~3月末 YouTube 配信
- ・ほっとぽっと移転について、来秋引越予定

### 2. 旭びあくらぶより

- ・10月つどい「コロナ前と今の変化」
- ・11月つどい「夢中になれること」です

### 3. 皆さんからの議題・その他

- ・ミニ清掃への参加の仕方について、移転により活動の変化があれば早めに教えてほしい
- などのご意見がありました。

## ～ミニ清掃～

10~11月にミニ清掃を4回実施しました  
フリースペースの床、窓ガラスはピカピカになりました！他にロッカーなどの清掃もしました  
ご協力ありがとうございました



## 今回の利用者ミーティング

12月1日(木) 14時~

1月5日(木) 14時~



## 第24回 旭区精神保健福祉セミナー

### チャレンジあさひ 私のパワースポット

YouTube 配信 ※申込み不要・参加無料

令和5年1月30日(月)10:00~3月31日(金)15:00

「チャレンジあさひ」とは「挑戦するチャンスを与えられた人」

今年は区内4つの事業所(パワースポット)から、当事者の取り組みや変化、思いなどをお伝えします!!

### 職員退職のご挨拶 ランチバイト後藤つやさん 10/31付

6年半夕食会やランチを担当してきました。調理を通して皆さんと普通にお話ししたり楽しく過ごせて感謝しています。ケガのリハビリを頑張ります。(談)

## 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名以下の場合には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 12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・ランチの中止や延期、再開となる場合が考えられます。ご了承下さい

	月	火	水	木	金	土
午前				1 ランチ(6名)	2	3 ランチ(6名)
午後				利用者ミーティング		
午前	5	6 ランチ(6名)	7	8 ランチ(6名)	9	10 ランチ(6名)
午後					レディースルーム(5名)	
午前	12	13 ランチ(6名)	14	15 ランチ(6名)	16	17 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)	パステル		
午前	19	20 ランチ(6名)	21 第3週に変更	22 ランチ(6名)	23	24 ランチ(6名)
午後		旭びあくらぶ(5名)	家族のたまり場(8名)			
午前	26	27 ランチ(6名)	28	29 休館	30 休館	31 休館
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

○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



## 2023年 1月 ランチ&amp;プログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	2 休館	3 休館	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	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)		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		旭びあくらぶの初詣				
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)	卓球サークル家族のたまり場(8名)	パステル		
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。

★実習生受入れ 神奈川県精神障害者ホームヘルパー養成研修 12/13 1名

## ☆ 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月より再開しました。

○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