

2月 利用者ミーティング報告

2月2日(木) 4名参加

1. ほっとぽっとからの連絡

- 木曜日ランチは2月以降も継続。「火・木」にランチ開催中。
- 令和4年度精神保健福祉セミナー配信中。配信期間は、令和5年1月30日～令和5年3月31日。

2. 旭びあくらぶより

- 初詣は中止。2月の集いについて。
- 花見について検討していく予定。

3. 皆さんからの議題・その他

- 館内利用のルールやランチ、ほっとぽっとイベント、旭びあくらぶ、令和4年度精神保健福祉セミナー配信などについて意見交換を行いました。



3月 利用者ミーティング報告

3月2日(木) 8名参加

1. ほっとぽっとからの連絡

- 館内マスク使用について、基礎疾患のある人や不特定多数の人が来館されるので、3月13日以降も、予防継続のために、「マスク着用」を継続します。
- 移転に伴い、活動プログラムの一時休止等あります。
- 移転後は敷地内禁煙です。路上喫煙も禁止です。
- 学生ボランティアの受け入れありがとうございました。

2. 旭びあくらぶより

- びあくらぶの集い、花見について。
- 3月14日(火)川崎国際交流センターにて行われる「ピア活動地域交流会」に参加します。

3. 皆さんからの議題・その他

- プログラム、旭びあくらぶのあり方について等意見交換を行いました。



次回の利用者ミーティング

4月3日(月) 14時～
5月4日(木) 14時～

びあくらぶ企画 ～お花見散歩～

🌸毎年帷子川沿いの桜がとても綺麗です。みんなと楽しく会話しながらお散歩をしてみませんか?
🌸何かプレゼントあるかも!? 🌸自由解散なのでご自分のペースでご参加してください。

日時: 4月4日(火) 14:00～
人数: 15名程度



ランチ 黙食実施中

～4月より参加は8名に変更いたします～

☆前号で木曜担当の笹沼加代さんの名前の表記が誤っていたため訂正いたします。申し訳ありませんでした。

☆ 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。

(8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

発行人 〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3-1-7 ヴェルドゥーラ祖師谷102
特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会 定価 40円

ほっとぽっとNEWS

(ニュース)

2023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

HP: <http://tomoni-people.net>

ほっとぽっとより新年度のご連絡

施設長 田中梨奈

*感染症対策について

基礎疾患のある方や不特定多数の来館があることから、引き続き換気・三密の回避を基本とし、マスク着用をお願いします。アクリル板は、食事スペースを除き撤去しました。マスク着用・黙食・検温・手指消毒をお願いします。食事は2階でお摂り下さい。

*4月からランチ、プログラム参加人数制限の緩和について 人数増えます!【裏面参照】

*第24回旭区精神保健福祉セミナー動画視聴の御礼

1/31～3/31に配信された事業所紹介動画の配信が終了します。

「チャレンジドあさひ 私のパワースポット」の題で、当事者のリカバリーの拠点として4事業所の紹介動画を配信し、ほっとぽっとの動画だけで1000回を超える視聴がありました! 4本合計では(3/29現在)2238視聴にも達し、市民の関心の高さがうかがえます。

*語らい電話(ボランティアによる傾聴電話)終了について

たまりば(ほっとぽっとの前身)時代から23年にわたり続けてきた語らい電話ですが、移転後の場所・電話回線、体制や、事業の見直しを検討した結果、5/31で活動を終了することになりました。携わって下さったボランティア60名、活動回数2900回強、延べ傾聴回数18000件の実績を築きました。ボランティアの皆様へ感謝申し上げます。



～旭びあくらぶの集い 報告～

◆2月の集いの分かち合いでは「どのような正月を過ごしたか」をテーマに話し合いました。「寝正月だった」「外泊した」などの声がありました。◆3月の集いでは「ピア活動地域交流」の報告、今後の研修として作業所見学の提案などがありました。分かち合いは「4月になったら始めたいこと、不安なこと」、「引っ越し」「蛭狩り」「散策」などが挙がりました。

びあスタッフ・深井



ダジャレ・ザ・ベスト

メンバーさんによるクソツツと笑えるダジャレをシェアします!

🌸4月、桜の花が**舞**っている。入学式が**待**っている。

🌸フルマラソン42.195kmの**乾燥**した道を

完走した**感想**をお聞かせください🔪

🌸アインシュタインの**相対性理論**を

幼稚園児でもわかるような例え話に

したのが**ドラえもん**だ!

どえらい**も**んだ!

時をかける**ドラえもん****タイガー**マスク **大和景司**





2023年 4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・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(8名)
午後						
午前	3	4 ランチ(8名)	5	6 ランチ(8名)	7	8 ランチ(8名)
午後	利用者ミーティング	旭びあくらぶのお花見散歩				
午前	10	11 ランチ(8名)	12	13 ランチ(8名)	14	15 ランチ(8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(5名)		レディースルーム(5名)	
午前	17	18 ランチ(8名)	19	20 ランチ(8名)	21	22 ランチ(8名)
午後		旭びあくらぶの集い(5名)		パステル		
午前	24	25 ランチ(8名)	26	27 ランチ(8名)	28	29 ランチ(8名)
午後		お医者さんと話そう(5名)	家族のたまり場(8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 5月 ランチ&プログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	1	2 ランチ(8名)	3	4 ランチ(8名)	5	6 ランチ(8名)
午後				利用者ミーティング		
午前	8	9 ランチ(8名)	10	11 ランチ(8名)	12	13 ランチ(8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(5名)		レディースルーム(5名)	
午前	15	16 ランチ(8名)	17	18 ランチ(8名)	19	20 ランチ(8名)
午後		旭びあくらぶの集い(5名)		パステル		
午前	22	23 ランチ(8名)	24	25 ランチ(8名)	26	27 ランチ(8名)
午後		お医者さんと話そう(5名)	家族のたまり場(8名)			
午前	29	30 ランチ(8名)	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8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 ※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