

ニュース

ほっとぽっとNEWS

2023年12月・2024年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。

相鉄線鶴ヶ峰駅南口から徒歩6分

住所：旭区鶴ヶ峰1-29-1

TEL：045(744)8244

HP：<http://tomoni-people.net>

移転実現！新しいほっとぽっとをよろしくお祝いします！

施設長 田中梨奈

皆様のご協力のおかげで無事移転できました。新ほっとぽっとは広くきれいで快適です。内覧会には関係機関や地域の方が120人来場されました。利用者の皆さまも徐々に慣れてきたようですがより多くのご来館をお待ちしています。お休みしていたプログラムも再開し、リニューアルしていますのでスタッフにお尋ねください。また、活動のアイデアやご意見も利用者ミーティング等で出していただいています。

みんなが気持ちよく過ごせて、必要な相談ができるほっとぽっとになるよう、ご協力をお願いします。

利用者ミーティング報告

10/26(木) 10名参加

- ☆旭区精神保健福祉セミナーの参加呼びかけ
- ☆センター利用について再度お願いしたい事
- ☆旭ぴあクラブからの連絡

11/16(木) 7名参加

- ☆旭区精神保健福祉セミナーの参加呼びかけ
- ☆ランチの変更点について
- 皆様からのご意見をいただきました
- ☆旭ぴあくらぶからの連絡

次回 12/7(木)・1/5(金) 14:00~

仲間同志の集い 報告・予定

報告

- 📅 9/19(火)「新ほっとぽっとで何がしたいか」参加者8名
- 📅 10/19(木)「新ほっとぽっとで何ができるか」参加者4名
- 📅 11/21(火)「ほっとのイベントを考える」参加者5名

予定

- 📅 12月 イベント：クリスマスパーティー(日時未定)
- 📅 1月 イベント：初詣(本村神社)(日時未定)

～日時が決まりましたら掲示します。

🌸 祝 🌸

10/30(月)旭スポーツセンターにて「旭区ふれあいスポーツ競技会卓球大会」に、ほっとぽっとの卓球サークルから4名の選手が参加しました。

リーグ戦を決勝まで勝ち上がり、惜しくも準優勝でしたが大健闘の試合でした。おめでとうございます！

どこかにもう1匹隠れているよ♪



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

★ご見学の際は事前にご連絡ください

★来所の際はマイパスカードをお忘れなく

ランチ

- ☆ 毎週 火・木 1食 350円
- ☆ 参加希望者は、当日10:30に2階フリースペースに集合してください
- 定員を超えた場合はくじ引きとなります
- ☆メニューは館内掲示をご確認ください
- ※当日変更になる場合があります。
- 予めご了承ください。



お知らせ

「第25回精神保健福祉セミナー
“知ってほしい 心の病”

～未来に向ける想い～

- 第1部：当事者2名の体験発表
- 第2部：お笑いコンビ 松本ハウス
(トークショー)

(日時) 2024.3/9(土)13:00~

(場所) 旭公会堂にて

*詳細は12月に掲示する
チラシをご覧ください

月間スケジュール

	2023年12月		2024年1月	
	午前	午後	午前	午後
1日			年末年始のため休館	
2日		★16:00 閉館		
3日	休館			
4日		よりコミ 14:00～(1階)	ランチ(8名)	
5日	ランチ(8名)			利用者ミーティング 14:00～(2階)
6日		からだの時間 14:00～(1階)		★16:00 閉館
7日	ランチ(8名)	利用者ミーティング 14:00～(2階)	休館	
8日		かんたんアート 14:00～(1階)		
9日		★16:00 閉館	ランチ(8名)	パッチワーク 13:30～(1階)
10日	休館		卓球サークル 12:00～	からだの時間 14:00～(1階)
11日			ランチ(8名)	
12日	ランチ(8名)	パッチワーク 13:30～(1階)		かんたんアート 14:00～(1階)
13日	卓球サークル 12:00～			★16:00 閉館
14日	ランチ(8名)		休館	
15日				よりコミ 14:00～(1階)
16日		★16:00 閉館	ランチ(8名)	ぴあイベント 14:00～(仮)
17日	休館			
18日			ランチ(8名)	
19日	ランチ(8名)	ぴあイベント 14:00～(仮)		
20日				★16:00 閉館
21日	ランチ(8名)		休館	
22日				
23日		★16:00 閉館	ランチ(8名)	Drと話そう 14:00～(1階)
24日	休館		卓球サークル 12:00～	家族のたまり場 14:00～(1階)
25日			ランチ(8名)	
26日	ランチ(8名)	Drと話そう 14:00～(1階)		
27日	卓球サークル 12:00～			★16:00 閉館
28日	ランチ(8名)		休館	
29日	年末年始のため休館			
30日			ランチ(8名)	
31日				

プログラムは1階で開催します

<プログラム> *からだの時間：身体とところをほぐすリラックスタイム *かんたんアート：もぎり絵などの作品作り

*よりよいコミュニケーションのために：コミュニケーションについてロールプレイを通して学ぶ SST

*お医者さんと話そう！：グループで行う精神科医の嘱託医相談 (みんなのメンタルクリニック 玉澤彰英医師)

<家族会共催> *家族のたまり場 *パステル画のつどい (休止中)

<サークル> *卓球サークル：白根地区センター *パッチワークサークル：2階フリースペース