

第25回 旭区精神保健福祉セミナー 知ってほしい 心の病～未来へ向ける想い

(日時) 令和6年3月9日(土) 13:00～15:50
第1部：当事者体験発表
第2部：松本ハウスによるトークショー
(場所) 旭公会堂

5年ぶりに旭公会堂での開催です。
当事者体験発表には、ほっとぽっとから
ダジャレ・ザ・ベストの**大和景司**さんが
登壇!! みなさんで応援しましょう!
また、区内の事業所の製品販売もあります♪

★参加は事前申し込み制です。チラシのQRコードから各自お申し込みください。
また、来所できるメンバーは館内設置の用紙でも申し込みができます。

問い合わせ：岡田まで

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♪

ダジャレ・ザ・ベストの締め切りの^{きげん}期限が

近づくと^{きげん}機嫌が悪くなる。

時をかけるドラえもんタイガーマスク
大和景司

✿プログラム紹介✿

【からだの時間】

整体ボディワーカーの**山上 亮先生**を講師に迎え、からだと心をほぐす時間です。
一緒にリラックス体験しませんか?



- *動きやすい服装でお越し下さい
- *事前予約をお願いします
(毎月1日から予約開始です)
- *日時は「月間スケジュール」をご覧ください

どこかにもう1匹隠れているよ♪



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
- ☆メニューは館内掲示をご確認ください

※定員を超えた場合はくじ引きとなります
※メニューは当日変更になる場合があります。
予めご了承ください。



ご利用案内

- ★開館日：月・火・水・木・金・土 (休館日：日曜・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

★来所時は、
メンバーズカードを
ご持参ください

ほっとぽっとNEWS

2024年 2月・3月号

ニュース



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>



★ ほっとぽっとは 満19歳を迎えます ★

田中 梨奈

極寒の中能登地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げますと共に、一日も早い復興のため私たちもできることを考え行動していければと思います。自然の強大な力を思う時、いつどこで発生するかわからない災害への備えを見直し、移転後の新しい自助防災と隣近所の皆さまと助け合える関係を創っていきたくと切に願います。

さて新しい環境に変わったほっとぽっとは、2月14日の創立記念日に満19歳を迎えます。

令和6年度は、様々な法改正もあり、地域でのよりよい暮らしを一層推し進めることにもなります。

仲間と一緒に未来へ向けてほっとぽっとを創って行きましょう。



利用者ミーティング報告

12/7 (木) 8名参加

☆旭区精神保健福祉セミナーの参加の呼びかけと申し込み方法について

☆ランチについての意見をいただきました。

☆旭びあくらぶからの連絡

☆禁煙のルールを守らない人についていろいろな意見が出ました。

→ルールを守るようにスタッフからも声かけをしていきます。

1/4 (木) 8名参加

☆センター利用についてお願いしたいこと

☆ランチの買い物について

→火曜ランチは1月より買い物の役割がなくなりました。

☆旭びあくらぶからの連絡

次回 2/8 (木) 14時～
3月は 館内掲示をご覧ください

旭びあくらぶ

仲間同志の集い 報告

報告

🌲 12月

*「生活の知恵を考える」 参加者6名

*「クリスマス会」 参加者19名

ケーキもあり、ビンゴ大会で盛り上がりました

🌲 1月

*「初詣」 参加者8名

みんなで本村神社まで歩いて行き、お参りをしました。

予定

🌸 2/20 (火) 14時～

テーマ「令和6年の目標」

🌸 3/19 (火) 14時～

テーマ：未定

実習生受け入れのお礼

1/25(木)に1名実習されました
皆さまご協力ありがとうございました



職員一同

月間スケジュール

		2月	
		午前	午後
1	木		
2	金		
3	土		★16:00 閉館
4	日	休館	
5	月		よりこみ 14:00～(1階)
6	火	ランチ(8名)	
7	水		からだの時間 14:00～(1階)
8	木	ランチ(8名)	利用者ミーティング 14:00～(2階)
9	金		かんたんアート 14:00～(1階)
10	土		★16:00 閉館
11	日	休館	
12	月		
13	火	ランチ(8名)	パッチワーク 13:30～(1階)
14	水	卓球サークル 12:00～	
15	木	ランチ(8名)	
16	金		
17	土		★16:00 閉館
18	日	休館	
19	月		
20	火	ランチ(8名)	仲間同志の集い 14:00～(1階)
21	水		家族のたまり場 13:30～(1階)
22	木	ランチ(8名)	
23	金		
24	土		★16:00 閉館
25	日	休館	
26	月		
27	火	ランチ(8名)	Drと話そう 14:00～(1階)
28	水		
29	木	ランチ(8名)	
30			
31			

<プログラム>

- *からだの時間:身体とこころをほぐすリラクスタイム
- *かんたんアート:もぎり絵などの作品づくり
- *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

		3月	
		午前	午後
1	金		
2	土		★16:00 閉館
3	日	休館	
4	月		よりこみ 14:00～(1階)
5	火	ランチ(8名)	
6	水		
7	木	ランチ(8名)	からだの時間 14:00～(1階)
8	金		かんたんアート 14:00～(1階)
9	土	旭区精神保健福祉セミナー 13:00～	★16:00 閉館
10	日	休館	
11	月		
12	火	ランチ(8名)	パッチワーク 13:30～(1階)
13	水	卓球サークル 12:00～	
14	木	ランチ(8名)	
15	金		
16	土		★16:00 閉館
17	日	休館	
18	月		
19	火	ランチ(8名)	仲間同志の集い 14:00～(1階)
20	水		家族のたまり場 13:30～(1階)
21	木	ランチ(8名)	
22	金		
23	土		★16:00 閉館
24	日	休館	
25	月		
26	火	ランチ(8名)	Drと話そう 14:00～(1階)
27	水	卓球サークル 12:00～	
28	木	ランチ(8名)	
29	金		
30	土		★16:00 閉館
31	日	休館	

<嘱託医相談> お医者さんと話そう! :グループで行います (みんなのメンタルクリニック二俣川 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(センターで集合し白根地区センターで開催) *パッチワークサークル

★すべて事前予約制 (毎月1日より予約開始)