

利用者ミーティング報告

- ★2/8(木) 7名参加
 - ・精神保健福祉セミナーと障害啓発講演会について
 - ・ランチについて。物価高騰のおり、今後量や金額の変更もありうるかもしれません
 - ・仲間同志の集いより報告
 - ・ロッカーは、混雑していなければ複数利用可能です
 - ・テレビを観ていないときは消しましょう
- ★3/1(金) 6名参加
 - ・障害啓発講演会「山口達也さん依存症を語る」のお知らせ
 - ・仲間同志の集いより報告

次回 4/4(木) 13:30~ ※普段と時間が異なります
5/2(木) 14:00~

ダジャレ・ザ・ベスト

メンバーさんによるクソツと笑えるダジャレをシェアします♪

洗濯するかしないかは
あなたの**選択**の自由である



時をかけるドラえもんタイガーマスク
大和景司

旭びあくらび 仲間同志の集い 報告

報告

- 2月 「令和6年の目標」 参加者7名
- 3月 「健康について」 参加者3名

予定

- 4/16(火) 14:00~ 「ストレスの解消法」
- 5/21(火) 14:00~ テーマ未定

お花見散歩に行きませんか?

日時 4/4(木) 14:30頃~ (利用者Mの後)
雨天の場合は4/5(金)に延期

- ・鶴ヶ峰周辺の桜を巡ります
 - ・飲み物、食べ物は各自持参(アルコール不可)
 - ・所内掲示または電話にてお申し込みください
- ※参加希望者が3名以下の場合は中止とします



詳しくはスタッフまで

ご利用案内

- ★開館日：月~土曜日 (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

ランチ

- ☆ 毎週 火・木 1食 **350円**
- ☆ 参加希望者は、**当日10:30**に2階フリースペース集合
- ☆ 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。



ニュース

ほっとぽっとNEWS

2024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>



桜咲く、季節はめぐる

施設長 田中 梨奈

ほっとぽっとの運営連絡会を3月6日に開催し、地域・行政・関係機関・当事者、家族等20数名で、ほっとぽっとに望むこと等のご意見を頂きました。地域に根付き連携しながら相談や困りごとの解決にあたっていくこと、旭区の福祉の土台を厚くして行くことの大切さを確認しました。また、最近機会を得て、下記セミナーや旭区障害啓発講演会「山口達也さん依存症を語る」を共催し、【誰もがなり得る、自分ごと】の身近な精神障害に関心を持ってもらおうと活動しています。

啓発活動にメンバーさん大活躍!

今冬はセンター主催(共催)で多くの啓発活動を開催し、メンバーが活躍されました。

2024.3.9

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」

司会を務めてくれた河野美紀さん、昨年に続き体験発表をしてくれた大和景司さんより感想をいただきました!

始まる前は多少緊張していましたが、始めてみると難なくやり過ごせ楽しかったです。司会の評判は良くみなさん褒めてくださり、当事者として貴重な体験になりました。ありがとうございました。 河野 美紀

3/9はレミオロメンが「3月9日」という歌でデビューした日なので、成功する気がしていた。本番はアガったが、大勢の前で発表するうちに快感になり、いい経験になった。これも皆様のおかげです。本当にありがとうございました。 大和 景司

2024.2.9

旭区民生員児童委員協議会 全体研修 テーマ「精神障害がある方への理解 地域で出来ることとは」

施設長と共に講師として参加したお二人より感想いただきました!

当日体調不良のため声のみの出演でしたが、アンケート結果からみなさんの声を聞いて良かったです。知ってもらっただけではなく、私たち当事者も地域のことを知る側になる機会ができたと思います。 秋

喉の調子が悪く上手く話せるか不安だったけど、所長と掛け合いで伝えたいことは話せた。生きててよかった。挨拶は大事。民生委員からも元気をもらい、人の輪の中で良くなって夢や希望に近づくのだと思う。感謝です。 ホーム

月間スケジュール



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

<プログラム> 1階 多目的室にて開催

*からだの時間 身体とこ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

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

<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)