『仲間同志の集い』は当事者によるミーティングです。 「何かやりたいなぁ」「当事者に相談してみたいなぁ」 などをみんなで考えていきます。

一緒に楽しく話をしてみませんか?

報告

∰4月 「ストレス解消法」 参加者 4名 「行ってみたいところは?」 参加者 5名

予 定

●6/18 (火) 13:30 ▲7/16 (火) 13:30

パステル画 再開のお知らせ

家族会(あけぼの会)と共催で開催しています 『パステル画』を6月から再開します! パステル画はチョークのような画材を使って絵 を描いていきます。

講師・太田慶子さんと一緒に作品を作ってみま せんか?

- *事前予約制
- *毎月第3木曜 13:30~ 詳しくは「月間スケジュール」をご覧ください

お庭野<与ぶ 発足!

ほっとぽっとで一緒に園芸をしてみませんか? 毎週水曜の午前に活動しています

- ・ゴーヤ・ミニトマト
- ピーマン ・きゅうり など育成中です

ほっとぽっと インスタグラム



を開設しました!

asahi_hotpot



※開設に伴いバースデーカードの発送は 終了となりますことご了承ください

ご注意ください!

6月よりプログラム、サークル(卓球を除く)の 開始時間が変更となります。

14:00~ → **13:30~**

お間違えのないようご注意ください

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 10:00~16:00 +

★電話相談

月~金 9:30~11:30

12:00~17:00

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。



SSKO 1976 年 2 月 25 日第三種郵便物承認(毎週 4 回月曜・火曜・水曜・木曜発行) 2024 年 5 月 16 日発行 SSKO 通巻第 11640 号

ほっとぽっとNEWS 2024年 6月・7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

仲間と出会える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



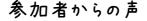
お花見 散歩 & タカナシばら園 散策

外出が気持ちのいい季節となり、鶴ヶ峰近辺の散策に行ってきました♪ 「こんなところ知ってるよ」「あんなところに行ってみたいな」という みなさんの声も募集しています。

4/4(木) お花見散歩

参加者 7 名

楽しかった!またこういう企画 があったら参加したい



歩く距離もちょうど良かった! こんな近くにパラ園があるとは 知らなかった



参加者55名

利用者ミーティング報告

★4/4(木) 6名 参加

- ☆精神保健福祉セミナー、障害啓発講演会のパブリッ クビューイングの報告をしました。
- ☆ランチ会計報告をしました。昨今の物価高騰から値 上げも検討していく予定です。
- ☆センターの近隣も含め、改めて禁煙のお願いをしま した。

★5/2(木) 参加者なし

- ☆『お庭番くらぶ』が発足しました。※左記参照
- ☆来月より利用者ミーティングの開始時間が 13:30 に変更となります。ご了承ください。
- ☆プログラムの日時変更等があるので 「月間スケジュール」をご確認ください。

次回 6/6 (木) 13:30~

7/4 (木) 13:30~

不定期開催! ボッチャ体験会

初心者さん大歓迎!

ボールに触れることから体験できます

一緒にルールを覚えましょう!



横浜市民防災センターへ行ってみよう!

地震の揺れや初期消火体験、火災発生時の対応に ついて学んでみませんか?

日時 7/10(水)午後(予定)

持ち物 福祉乗車券

(お持ちでない場合は交通費)

★事前申込制(先着8名)

※詳細はフリースペース掲示板でご確認ください

周間スケジュール

☆:お庭番くらぶ活動日

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

<プログラム> *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(よりコミ):ロールプレイを通して学ぶ SST

<ミーティング> *利用者ミーティング *仲間同志の集い(ピアミーティング) ※ミーティングは予約不要



🏫 : お庭番くらぶ活動日

	-	7	
76	> 1		E CTOYOTOTOT
		午前	午後
l	月		
2	火	ランチ(8名)	
3	水	₩.	からだの時間(1階)
4	木	ランチ(8名)	利用者ミーティング (2階)
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(1階)
10	水	÷.	イベント「横浜市民防災センターへ行ってみよう!」
11	木	ランチ(8名)	よりコミ (1階)
12	金		かんたんアート(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(1階)
17	水	÷.	家族のたまり場(1階)
18	木	ランチ(8名)	パステル画(1階)
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 (1階)
24	水	😯 12:00~ 卓球サークル	
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	水	☆	

<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 <u>6月より再開</u>

くサークル> *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

★開始時間は 13:30~となります (卓球サークルを除く)

★事前予約制 前月 20 日より翌月分の予約を受け付けます