『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

6月 イベント計画(ズーラシア) 参加者2名 7月 ストレス解消法について 参加者5名

予定

8/20(火) 13:30~ 「将来の夢について」 9/17 (火) PM イベント ズーラシア散策

プログラム参加について

前月 20 日より翌月分 の予約を受け付けます

ご参加の方は準備、片付けのご協力をお願いし ます!

ほっとぽっと インスタグラム



asahi_hotpot

で検索へ



お魔番くちぶ通信



ほっとぽっと玄関前で園芸、家庭菜園をしています 木曜の午前(不定期)に活動中♡







ご注意ください!

8月はお休みです!

かんたんアート・パッチワークサークル 家族のたまり場・パステル画

お間違えのないようご注意ください

二利用案内

★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7月25日発行SSKO 通巻第11689号

ほっとぽっとNEWS 2024年 8月 9月号 🥰

扁集・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。

TEL: 045 (744) 8244



横浜市市民防災センター

に行ってきました!

7/10 (水) 6 名参加

地震シュミレーター、煙避難、消火器訓練などの体験をしました。

「震度7の地震体験をしてみて、すごく怖かった」

「備えることが大事だな、と実感した」

などの感想がありました。



旭区ふれあいスポーツ協議会

ボッチャ大会 初参加!

6/24 (月) 4 名参加

ほっとぽっとからボッチャ大会に初参加しました!

闘志あられる参加者からは、

「練習は楽しかったが、他のチームをみて

『あちゃ~ 💦 』となった」

「練習を続けて来年も

頑張ろうと思う」 とコメント

いただきました。



利用者ミーティング報告

6/6(木) 5名 参加

☆インスタグラムを開設しました。ご利用ください!

⇔ 裏面の QR コードから読み取れます

☆所内で防災訓練があります。 ※6/18 実施済 ☆マスクは6月より任意になりました、

7/4 (木) 6名 参加

☆ランチのアンケート集計結果と今後について検討し ました。

☆今年度の旭区精神保健セミナーのタイトルは、 「私のスマホの使いかたって依存ですか?

~七色のあした~」に決まりました。

日程は現在調整中です。

次回 8/5 (月) 13:30~

9/11(水) 13:30~

スイカ割り大会

日時 8/21 (水) 午前 (予定) 冷えたスイカと飲み物もあるよ~ 参加費 100円



ピア主催 ズーラシア散策

日時 9/17 (火) 午後 ※荒天の場合、変更の可能性あり 持ち物 精神手帳(お持ちの方のみ)、

福祉乗車券(または交通費)、飲み物、雨具

★ 事前申込制 15名

来所または電話にて受付



不定期開催! ボッチャ体験会

初心者さん大歓迎!一緒に投げてみませんか



※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

		午前	午後	
1	木	ランチ(8名)		
2	金			
3	土		★16:00 閉館	
4	日	休館		
5	月		利用者ミーティング(2階)	
6	火	ランチ(8名)		
7	水		からだの時間 (1階)	
8	木	☆ ランチ(8名)	よりコミ(1階)	
9	金			
10	土		★16:00 閉館	
11	日	休館		
12	月			
13	火	ランチ(8名)		
14	水	12:00~ 卓球サークル		
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 (1階)	
21	水	スイカ割り大会・		
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 (1階)	
28	水	12:00~ 卓球サークル		
29	木	☆ ランチ(8名)		
30	金			
31	土		★16:00 閉館	

<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

◎※♠️┃️▼● └ ● ◎※♠ 9月 ◎※♠️▼● └ ●◎※♠				
		午前	午後	
1	日	休館		
2	月			
3	火	ランチ(8名)		
4	水		からだの時間 (1階)	
5	木	☆ ランチ(8名)		
6	金			
7	土		★16:00 閉館	
8	日	休館		
9	月			
10	火	ランチ(8名)	パッチワーク(1階)	
11	水	12:00~ 卓球サークル	利用者ミーティング(2階)	
12	木	🍁 ランチ(8名)	よりコミ (1階)	
13	金		かんたんアート(1階)	
14	土		★16:00 閉館	
15	日	休館		
16	月			
17	火	ランチ(8名)	ズーラシア散策(ピア主催)	
18	水		家族のたまり場(1階)	
19	木	☆ ランチ(8名)	パステル画(1階)	
20	金			
21	土		★16:00 閉館	
22	日	休館		
23	月			
24	火	ランチ(8名)	Dr と話そう (1階)	
25	水	12:00~ 卓球サークル		
26	木	☆ ランチ(8名)		
27	金			
28	土		★16:00 閉館	
29	日	休館		
30	月			

<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

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