

### 旭びあくらび 仲間同志の集い 報告

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

#### 報告

(12月) \*クリスマス会 参加者 23名  
大勢が参加し、ケーキを食べながらビンゴ大会で盛り上がりました。

(1月) \*初詣 参加者 5名  
「思ったより歩いた」「願い事がかなうと良いな～」という声がありました。

- \*集い 参加者 3名
- ・クリスマス会の決算報告
- ・フリートーク

#### 予定

- ・2/18(火) 13:30~ お花見について
  - ・3/18(火) 13:30~ 未定
- 梅を見に行こう、桜の花見もいいねという声もあります。みんなのアイデアを募集しています。

ほっとぽっと インスタグラム



asahi\_hotpot で検索



@ASAHI\_HOTPOT

### 20周年記念パネル展

20年の感謝をこめて  
今一度「心の病気・メンタルヘルス」について  
考えませんか?

「ほっとぽっと」と運営法人「共に歩む市民の会」は、おかげさまで設立20周年を迎えました。

「記念パネル展」を2月10日より14日まで(2/11は祝日休)旭区役所1階ロビーにて開催します。

歴史やお役立ち情報もあります。

皆さまにご覧いただくと幸いです。

\*移転後のほっとぽっとにも  
ぜひ見学にいらして下さい。  
(事前予約をお願いしております)



#### 職員からのお知らせ

この度2名の職員が退職することになりました。

『今までお世話になりました。』

みなさま、お元気にお過ごしください。』

木内洋子・森下雄一朗

### プログラム参加の方へ

- \*多目的室に入室できるのは開始5分前からです
- \*貴重品を含む荷物はロッカーにお入れください
- \*準備や片付けのご協力をお願いします

### 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 450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。



# ほっとぽっとNEWS

ニュース  
2025年2月3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>



### お庭番くらぶ 通信

先日、花と野菜の苗を入口のプランターに植えました。

\*花の苗…ガーデンシクラメン・ピオラ・葉ボタン  
パンジー・アリッサム

\*野菜の苗…さやえんどう・スナップえんどう  
そらめめ

花は春には満開になり、野菜は2-3月には葉も伸びて、春先には収穫ができるようになる予定です。

水やり等を一緒にやって成長を見守りましょう♪

### 利用者ミーティング報告

12/5(木) 9名 参加

☆精神保健福祉セミナーの案内。

☆ランチ代が12/10~450円になりました。

☆年末年始の休館のお知らせ。

☆プログラムでの多目的室の使い方を確認しました。

1/15(水) 3名 参加

☆精神保健福祉セミナーの案内。

☆職員退職についてお話をしました。

☆ほっとぽっと敷地内だけではなく、周辺での喫煙も住宅街のため禁煙です。

☆防災クイズ参加の声かけをしました。

☆法人・ほっとぽっと設立20周年のお知らせ。

次回 2/10(月) 13:30~  
3/10(月) 13:30~

### 第26回 旭区精神保健福祉セミナー

わたしのスマホの使い方って依存症ですか?

~七色の明日~

2025年2月14日(金) 13:00-16:00

\*12:30 受付開始

- ・旭公会堂(旭区役所 4階)
- ・参加費無料・事前申し込み不要

① 当事者体験発表

② 講演会

講師：松崎尊信 医師

(久里浜医療センター精神科診療部長)

③ 講師と当事者による座談会

各作業所の製品販売もあります。



### イベント情報

★夜のライトアップ

辺りが薄暗くなる頃、ほっとぽっとの入り口へ向かう通路がライトアップされていることに気づかれていますか?春先までの実施予定です。

★新年 防災クイズ実施中

問題用紙は受付にあります。

あなたにどれだけ防災の知識があるか試してみませんか?

詳しくはフリースペース掲示板をご覧ください。



# 月間スケジュール

🌸 : お庭番くらぶ活動日

		🐼 2月 🐼	
		午前	午後
1	土		★16:00 閉館
2	日	休館	
3	月		
4	火	ランチ(8名)	
5	水		からだの時間(1階)
6	木	🌸 ランチ(8名)	よりコミ(1階)
7	金		かんたんアート(1階)
8	土		★16:00 閉館
9	日	休館	
10	月	【20周年記念バ 祢展:旭区役所】~2/14迄	利用者ミーティング(2階)
11	火	ランチ(8名)	パッチワーク(1階)
12	水		
13	木	🌸 ランチ(8名)	
14	金		第26回精神保健福祉セミナー:13:00-旭公会堂
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 2月はお休み
26	水	12:00~卓球サークル	
27	木	🌸 ランチ(8名)	
28	金		

<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

		🌸 3月 🌸	
		午前	午後
1	土		★16:00 閉館
2	日	休館	
3	月	ふれスポ卓球大会 🏓	
4	火	ランチ(8名)	
5	水		からだの時間(1階)
6	木	🌸 ランチ(8名)	よりコミ(1階)
7	金		
8	土		★16:00 閉館
9	日	休館	
10	月		利用者ミーティング(2階)
11	火	ランチ(8名)	パッチワーク(1階)
12	水		
13	木	🌸 ランチ(8名)	
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	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	
31	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(5名まで)  
 <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