

### プログラム紹介 第一弾!! ～より良いコミュニケーションのために(よりコミ)～

講師：田栗律子先生

よりコミは、**SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)**

というプログラムの1つで、日常生活の中で必要な

**対人コミュニケーションの練習**を行います。

「友人からの誘いを断りたいけど…なんて伝えたら良いだろう…」  
「誰かに力を貸して欲しいけど、なんてお願いしたら良いだろう…」

皆さんはこのような悩みを抱えたことはありませんか?

よりコミでは、様々な場面で役立つコミュニケーションスキルを身につけるために、一緒に練習していきます。

### ほっとぽっと 公式インスタグラム

旭区生活支援センターほっとぽっとの公式インスタグラムです!!

ほっとぽっとNEWS・お庭番くらぶ・プログラム・イベントの情報を載せています。

張り切って更新していますので、ぜひご覧ください!

「**asahi\_hotpot**」で検索



### 仲間同志の集い 報告

6月、7月の仲間同志の集いは中止になりました。

仲間同志の集いでは、**毎月第3火曜日**に当事者同志のミーティングを行い、困りごとの相談や皆さんで楽しむイベントの企画などを行っています。

一緒に参加してくれる仲間を募集中です!



### 利用者ミーティング 報告

★ **6/11(水) 5名参加**

- ・「精神保健福祉セミナー」のテーマについて
- ・「木工キーホルダー作り」の案内
- ・「からだの時間」の曜日変更について

★ **7/7(月) 4名参加**

- ・「精神保健福祉セミナー」のチラシのイラストと体験発表者の募集案内
- ・やってみたいイベントについて
- ・お庭番くらぶより夏野菜の収穫について

**次回** 8/4 (月) 13:30～  
9/8 (月) 13:30～

### 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

お忘れなく!

★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。



## ほっとぽっとNEWS

2025年 **8月9日** 月号



### 納涼会のお知らせ

2025年8月22日(金) 納涼会を開催します!!

この夏の暑さを皆さんで吹き飛ばし、一緒に夏の風物詩を楽しみませんか?参加を希望する方は、ほっとぽっと2階フリースペースにて、参加者名簿にお名前を記入してください。

**[参加費]** 100円 ※当日集金いたします

**[時間]** 10:00～12:00 ※受付開始 10:00

**[場所]** ほっとぽっと多目的室、屋外駐車場

**[内容]** なんちゃってすいか割り、ゲーム大会

屋内でビーチボールすいか割りとゲームをした後は、外に出て冷えたすいかとかき氷を皆さんで楽しみましょう!

編集・発行:旭区生活支援センターほっとぽっと  
精神障害をお持ちの方が地域で安心して暮らせるように、相談支援とフリースペース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>



### 6月のプログラム報告

～木工キーホルダー作り～

6月のプログラムでは、講師の先生をお呼びし、木工キーホルダー作りを行いました。

木のパーツをボンドで貼り合わせ、蜜ろうを塗り、やすりがけをして仕上げました。

木材選びからやすりがけまで、皆さんとても集中して作業に取り組み、

参加者一人ひとりの味があふれるキーホルダーが完成しました!



### 第27回旭区精神保健福祉セミナー

タイトル **お知らせ**

「ひきこもりは誰でもなりうる

～そして社会とのつながり～」

今年度は「ひきこもり」をテーマに、開催が決定しました。

**[日にち]**: 2026年2月6日(金)

**[場所]**: 旭公会堂

**[開催内容]**: 映画「カンパニユラの夢」上映

**体験発表、その他**

セミナーでは、一緒に実行委員として参加してくれる仲間を募集しています。

体験発表やチラシのイラスト作りを通じて、地域の皆さんへ当事者の想いや声を届けてみませんか?

# 月間スケジュール

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

< 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

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

< 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…講師都合により当面休止  
 < 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 

★全てのプログラムの開始時間は 13:30~となります。(※卓球サークルのみ 12:00~)  
 ★多目的室に入室できるのは 5分前からです。貴重品の管理は2階のロッカーをご利用ください。  
 ★事前予約制 前月20日より翌月分の予約を受け付けます。