

プログラム紹介 第二弾!!
～からだの時間～ 講師：山上 亮 先生
 からだの時間は、マットの上で軽いストレッチを行い、**心とからだをリラックス**させるプログラムです。気持ちを落ち着かせる呼吸法や自宅で簡単にできる体操を教わりながら、自分の体と向き合う時間を大切にします。からだをいたわることは心をいたわることに繋がります。ぜひご参加ください!

～お庭番くらぶ～
 今夏もたくさんの野菜たちを収穫することができました。種まきや収穫のお手伝いをしてくださった皆さま、ありがとうございました!
 2階の廊下には**野菜収穫表**も貼ってあります。どれだけ収穫できたかもぜひ見てみてくださいね。

仲間同志の集い 報告

★ 8/19 2名参加

・テーマ「お金の使い方」

★ 9/16 名参加

・テーマ「フリートーク」

次回

・10/21 (火)

・11/18 (火)

仲間同志の集い、参加者募集中～!!

ほっとぽっと 公式Instagram

旭区生活支援センターほっとぽっとの公式Instagramです!!

ぜひご覧ください!

【asahi_hotpot】で検索



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

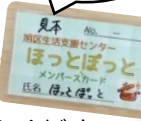
12:00～17:00

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

お忘れなく!



ほっとぽっとより皆様へ

8月31日をもちまして、以下の職員とボランティアスタッフが退職及び活動を終了されました。長い間、お世話になりました。

● 職員：塚田 千明

● ボランティア：川村 直美

また、ご紹介が遅くなりましたが、5月より新しく経理の事務職員が入職いたしました。

これからよろしくお願いします。

● 経理：^{うちだ}内田 ^{ともみ}智美

利用者ミーティング 報告

★ 8/4(月) 3名参加

・「精神保健福祉セミナー」のお知らせ

・「8/22 納涼会」の開催案内

・職員退職の報告

・利用者ミーティング開催日時変更のお知らせ

★ 9/8(月) 7名参加

・「精神保健福祉セミナー」体験発表者募集のお知らせ

・「8/22 納涼会」の報告

・「9/28 連合町内会防災訓練」のお知らせ

・ポッチャプログラムについて

・いもフェスについて

次回 10/9 (木) 10:40～
 11/13 (木) 10:40～

時間に注意!

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 10月11月号

ニュース



10・11月のイベント

10月 ハロウィンウィーク

10/27(月)～31(金)までの1週間、ハロウィンウィークを開催します! 館内にカボチャやオバケの装飾をして、皆さんでハロウィンを楽しみませんか? 装飾は以下の日時で行います。ぜひご参加ください!

[日 時] 10/27(月) 10:30～

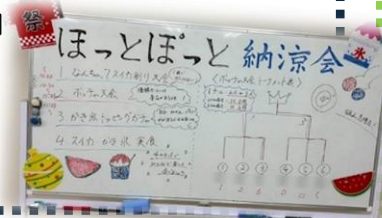
[集合場所] ほっとぽっと多目的室

31日(金)のハロウィン当日に来館された方には、プチおやつの特典もありますよ!

※先着順、無くなり次第終了です

8月のイベント報告 ～納涼会～

8月22日、ほっとぽっと納涼会を開催しました! なんちゃってスイカ割りとポッチャ大会を行いました。笑あり・真剣勝負ありのとても盛り上がる会になりました。ゲームの後は、外のテントでスイカとかき氷を食べ、皆さんで**夏を大満喫**できました。学生ボランティアさんも参加してくださり、皆さん楽しくお話しされていました。また来年もお楽しみに!!



第27回旭区精神保健福祉セミナー

お知らせ

タイトル **「ひきこもりは誰でもなりうる ～そして社会とのつながり～」**

[テマ] ひきこもり

[日 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

編集・発行:旭区生活支援センターほっとぽっと

ほっとぽっとは、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分の場所にあります。

住 所：旭区鶴ヶ峰 1-29-1
 TEL：045 (744) 8244
 H P：<http://tomoni-people.net>



11月 いもフェス

「ほっとぽっといもフェス」開催決定!!

納涼会でも白熱したポッチャを行ったあと、皆さんで秋の味覚を楽しみましょう!

[日 時] 11/21(金) 10:20～

[場 所] ほっとぽっと多目的室

[参加費] 100円

[申込み方法] 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

※申込みは 10/10～開始です

鶴ヶ峰ケアプラザ

ふれあいまつりのお知らせ

[日にち] 2025年11月9日(日)

[時 間] 11:00～14:00

[場 所] 鶴ヶ峰ケアプラザ

ほっとぽっと
 出店決定!

ほっとぽっとでは、今年も野菜の販売を考えています。一緒に鶴ヶ峰を盛り上げませんか?

職員と一緒に販売のお手伝いをしてくれる

仲間を募集中です!!

☆興味のある方は職員までお声がけください☆

★新プログラム★

「みんなでスポーツ」開始!

納涼会でも好評だったポッチャを月1回のプログラムとして開催します。

皆さま、ぜひご参加ください!

初心者の方
 大歓迎!

・10/29(水) 10:45～11:30 1階多目的室

・11/27(木) 10:45～11:30 1階多目的室

月間スケジュール

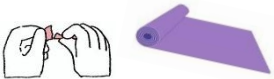
 10 月 			
		午前	午後
1	水		
2	木	ランチ	よりコミ(1階多目的室)
3	金		
4	土		★16:00 閉館
5	日	休館	
6	月		
7	火	ランチ	
8	水		からだの時間(1階多目的室)
9	木	ランチ / 利用者ミーティング(2階 FS)	
10	金		かんたんアート(1階多目的室)
11	土		★16:00 閉館
12	日	休館	
13	月		
14	火	ランチ	パッチワークサークル(1階多目的室)
15	水		家族のたまり場(1階多目的室)
16	木	ランチ	パステル画(1階多目的室) お休み
17	金		
18	土		★16:00 閉館
19	日	休館	
20	月		
21	火	ランチ	卓球サークル / 仲間同志の集い(2階 FS)
22	水		
23	木	ランチ	
24	金		13:30 避難訓練
25	土		★16:00 閉館
26	日	休館	
27	月	10:45 ハロウィン装飾 	
28	火	ランチ	Dr と話そう(1階多目的室)
29	水	10:45 みんなスポ(ポッチャ) 	
30	木	ランチ	
31	金	ハロウィン	

< プ ロ グ ラ ム > *からだの時間：身体とところをほぐすリラクスタイム

*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



 11 月

		午前	午後
1	土		★16:00 閉館
2	日	休館	
3	月		
4	火	ランチ	
5	水		からだの時間(1階多目的室)
6	木	ランチ	よりコミ(1階多目的室)
7	金		
8	土		★16:00 閉館
9	日	休館	11～14 時 鶴ヶ峰 CP ふれあいまつり
10	月		
11	火	ランチ	パッチワークサークル(1階多目的室)
12	水		
13	木	ランチ / 利用者ミーティング(2階 FS)	
14	金		かんたんアート(1階多目的室)
15	土		★16:00 閉館
16	日	休館	
17	月		
18	火	ランチ	仲間同志の集い(2階 FS)
19	水		家族のたまり場(1階多目的室)
20	木	ランチ	パステル画(1階多目的室) お休み
21	金	10:20 いもフェス 	
22	土		★16:00 閉館
23	日	休館	
24	月		
25	火	ランチ	卓球サークル / Dr と話そう(1階多目的室)
26	水		
27	木	ランチ / 10:45 みんなスポ(ポッチャ) 	
28	金		
29	土		★16:00 閉館
30	日	休館	

< 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。