

ほっとぽつとより皆さまへ

2025年4月より講師都合のため休止していた
「パステル画」ですが、諸事情により昨年末を
もって活動を終了いたしました。講師の太田慶子
先生、あけぼの会の皆様、
長い間ありがとうございました。



仲間同志の集い 報告

★12/16(火) 5名参加

テーマ「一人暮らしについて」
1月はピア主催の初詣を企画しています！ 詳細は館内掲示まで！

次回

- 1/20 (火)
- 2/17 (火)

仲間同志の集い、参加者募集中～！！

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！！
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

★ お忘れなく！

★ 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

3月プログラムのお知らせ

「モザイクタイルアート」

[日] 2026年3月12日(木)

[時] 13:00 ~

[内 容] 1cm角等のモザイクタイルを好きな模様に並べて張り合わせ、自分だけのオリジナル作品を作ろう！

[申込み] 期間：2/2(月)～2/20(金)
申込み方法は改めてご連絡します。

[作品の例]

なべ敷き

コースター

利用者ミーティング 報告



★12/9(木) 8名参加

- ・[旭区精神保健福祉セミナー]のお知らせ
- ・11月のイベント報告(芋フェス・みんスポ)
- ・12月[クリスマス会]のお知らせ
- ・1月[新年会]のお知らせ
- ・年末年始休館日のお知らせ
- ・[仲間同志の集い]次回開催日のお知らせ



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。

ほっとほっとNEWS

謹賀新年

午（馬）年がやってきました。疾走する馬の速さ、優雅さの源は、からだ（筋骨格、五感、バランス）と環境、生活習慣が土台とのこと。人間も同じ。まずは足元の正月ボケを反省し、気を引き締めて生活支援センターの相談支援が皆様の幸せにつながるように、職員一同頑張ってまいります。今年もよろしくお願い致します。

ほっとほっと職員一同

A collage of four photographs documenting a December event. The top left features a green Christmas tree decorated with colorful ornaments. The top right shows a Santa Claus figurine. The bottom left photo shows a large, round Christmas wreath made of various ornaments hanging above a whiteboard covered in festive drawings and text. The bottom right photo shows a glowing Santa Claus figure standing next to a glowing bell, with a small Santa figurine in the foreground.

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>



ほっとぽっと新年会 開催!!

[日 時] 2026年1月12日(月・祝)
10:20~12:00

[場 所] ほっとぽっと1階多目的室

[内 容] かるた、福笑い
ほっとみくじ

予約不要
参加費無料

皆さんでお正月遊びを楽しんで、
明るい新年をスタートしましょう！

第27回旭区精神保健福祉セミナー	
タイトル	開催のお知らせ
<u>「ひきこもりは誰でもなりうる</u>	
<u>～そして社会とのつながり～」</u>	
[テー マ]	ひきこもり
[日 に ち]	2026年2月6日(金)
[場 所]	旭公会堂
[開 演]	13:00～
[開催内容]	映画「カンパニュラの夢」上映 体験発表、リレー講演、ミニ講座 物販など

★新プログラム★「みんスポ」

寒さに負けず、みんなでスポーツ！

皆さまのご参加お待ちしています！

初心者の方
大歓迎！

• 1/26(月) 10:45～11:30 1階多目的室

• 2/25(水) 10:45～11:30 1階多目的室

★1・2月の競技は「ボッチャ」です

月間スケジュール

		午前	午後
1	木	年末年始(12/28~1/4)は終日休館です。 電話相談もお休みになります。	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火	ランチ / 利用者ミーティング(2階FS)	
7	水		からだの時間(1階多目的室)
8	木	ランチ	よりヨミ(1階多目的室) お休み
9	金		かんたんアート(1階多目的室)
10	土		★16:00閉館
11	日	休館	
12	月	10:20 新年会	
13	火	ランチ	パッチワークサークル(1階多目的室)
14	水		卓球サークル
15	木	ランチ	
16	金		
17	土		★16:00閉館
18	日	休館	
19	月		
20	火	ランチ	仲間同志の集い(2階FS)
21	水		家族のたまり場(1階多目的室)
22	木	ランチ	
23	金		
24	土		★16:00閉館
25	日		
26	月	10:45 みんスポ(ボッチャ)	
27	火	ランチ	卓球サークル / Drと話そう(1階多目的室)
28	水		
29	木	ランチ	
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(よりヨミ)：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

第27回旭区精神保健福祉セミナー開催のお知らせ

第27回 旭区精神保健福祉セミナー

今回のセミナーのテーマは、ひきこもりです。

誰でもなる可能性がある事です。

例えば、頑張れという言葉は、背中を押したいという気持ちで発言されている方が多いとします。

でも、実際頑張れが

自分を追い込む言葉にしか聞こえないような経験は、人を選ばず、あると思います。

自分は学校に通うだけでも限界なのに、頑張れ頑張れの連続なら誰だって、自分だって頑張っているんだよという怒りや、もう休みたいに休めないとなる。そしてひきこもりになった。

働きたくても働けないのに、働かざる者食うべからず、ゴロゴロしているだけと言われ続けて、悩ついた。親亡き後を考えても、もう未来はどうでもいい。

自分は少しでも自分の心の声、「まわりについていけない」

「荷物を降ろせる居場所がない」

そんな自分を理解してほしい、その延長だけなのに。



●プログラム

13:00	13:10	13:40	14:00	14:40	14:50	15:40	15:50	16:00
開演 ご挨拶	当事者体験発表	休憩・販売	映画上演会	休憩	リレー講演	ミニ講座	質疑応答 終了	
●当事者の話を お聞きください	●障害福祉 事業所製品 即売会開催	●挨拶・趣旨説明 ●映画 「カンバニユラの夢」	●ゆるり会 代表 青木貴子様 メンバー シノさん	●よこはま西部 ユースプラザ 施設長 池田正則様	●旭区役所 生活支援課 生活困窮者 支援担当			
物販時間 12:30 ~ 16:15 是非、お立ち寄りください。								

参加費無料
事前申し込み不要
旭公会堂 令和8年2月6日(金) 13:00~16:00
(12:30受付開始)

※当日は公共交通機関をご利用し、お越しください。

主催・お問い合わせ先

横浜市旭区役所(高齢・障害支援課) Tel: 045-954-6145 Fax: 045-955-2675

旭区生活支援センターほっとほっと Tel: 045-744-8244 (日曜休館) Fax: 045-744-8243

第27回旭区精神保健福祉セミナー実行委員会



イラスト: ピアジョブサポート

協力

よこはま西部ユースプラザ

施設長 池田正則様

<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

<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。

