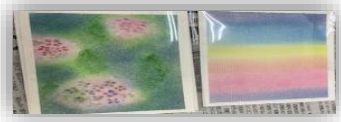


ほっとぽっとより皆さまへ

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。



ダジャレ・ザ・ベスト

メンバーさんのクスッと笑えるダジャレをご紹介♪
1月12日(月)は「成人の日」ですね。そこで今月は成人式での一幕で思わず言うってしまうような一言です！

「**成人式の写真、もう一枚撮ってもいい？**
だって表情がとってもいい！」

By 帰ってきた時をかけるドラえもんタイガーマスク大和景司

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！

仲間同志の集い、参加者募集中～！！

次回

- ・1/20(火)
- ・2/17(火)

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

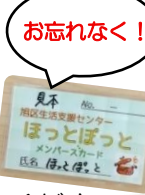
月～金 9:30～11:30

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



3月プログラムのお知らせ



「モザイクタイルアート」



【日にち】 2026年3月12日(木)

【時間】 13:00～

【内容】 1cm角等のモザイクタイルを好きな模様になべて張り合わせ、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



次回 1/6(火) 10:40～
2/10(火) 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



2026年1月号



ニュース

寿

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、職員一同頑張っています。今年もよろしくお願い致します。

ほっとぽっと職員一同



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！



12月イベントご報告



【ほっとぽっとクリスマス会】



2025年12月24日(水)、クリスマス会を開催しました！ビンゴゲームで盛り上がったあと、クリスマスソングを聴きながら皆さんでケーキを楽しみました。参加した皆さんからは「ビンゴの景品が嬉しかった」「ケーキがおいしかった」などの声が聞かれました♪ また、今年は玄関のスロープ前にサンタのオーナメントを飾り、イルミネーションと一緒に皆さんに見ていただきました。地域の子どもたちも喜んで見てくれていました！



第27回旭区精神保健福祉セミナー

開催のお知らせ

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「カンパニユラの夢」上映
体験発表、リレー講演、ミニ講座
物販など

詳細は裏面のチラシをご覧ください！



★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おります！

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「ポッチャ」です

月間スケジュール

		1 月	
		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 みんなスポ(ポッチャ)	
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、
もう休みたいのに休めないとなる。
そしてひきこもりになった。

働かな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、悩んでいた。
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。

イラスト：ピアジョブサポート

ひきこもりは誰でもなりうる
そして社会とのつながり

誰でもある経験が、
ひきこもりにつながるのかもしれませんが。
でも下を向く前に、
今回のセミナーを通して考えてみませんか。
ひきこもりになる可能性があるように、
希望が宿る可能性もあるという事を。

イラスト：旭カンパニー

●プログラム

13:00 開演
ご挨拶

13:10 当事者体験発表
●当事者のお話を
お聞かせください

13:40 休憩・販売
●障害福祉
事業所製品
即売会開催

14:00 映画上演会
●挨拶・趣旨説明
●映画
「カンパニウの夢」

14:40 休憩

14:50 リレー講演
●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

15:40 ミニ講座
●旭区役所
生活支援課
生活困窮者
支援担当

15:50 質疑応答
終了

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、お越しく下さい。

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と Tel: 045-744-8244 Fax: 045-744-8243
第27回旭区精神保健福祉セミナー実行委員会 (日曜休館)
よこはま西部ユースプラザ

協力

イラスト：ピアジョブサポート

< 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。