

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  
HP: <http://tomoni-people.net>



### 仲間同志の集い 報告

「初詣に行ってきました!!」  
2026年1月20日(火)、ぴあ主催の「初詣」に行ってきました!メンバー5名、職員2名の計7名が参加し、「本村神明社」へ参拝とおみくじを引きに行きました。参加したメンバーからは「寒かったけどおみくじができてよかった」「みんな来てよかった」との感想が聞かれました。  
★次回トークテーマ「休みの日の過ごし方」ほか



次回  
・2/19(木)  
・3/17(火)

仲間同志の集い、参加者募集中~!!

### ほっとぽっとより皆さまへ 「よりコミ」終了のお知らせ

SSTプログラム「よりよいコミュニケーションのために」(通称よりコミ)が、田栗律子講師のご都合により1月末をもちまして終了となります。田栗先生、長い間ありがとうございました。  
▼以下、田栗先生よりメッセージです。

「よりコミは21年間続き、思い出がいっぱいあるプログラムです。突然の終了となり申し訳ありません。岡山からみんなのことを応援しています。」

### 防災訓練のお知らせ

2026年2月26日(木)10:00~11:30、防災訓練を行います。旭消防署の方に来ていただき、地震想定訓練と救急指導講習(救急法についての説明とAED訓練)を行います。  
皆さま、奮ってご参加ください。

### 利用者ミーティング 報告

- ★1/6(火) 10名参加
- ・12月イベント報告 [クリスマス会]
- ・1月イベント案内 [利用者新年会][みんスポ]
- ・旭区セミナー開催の案内(チラシ配布)
- ・新任職員紹介、挨拶
- ・仲間同志の集いより、初詣開催の案内
- ・利用者の皆さまからのご意見

次回 2/10(火) 10:40~  
3/5(木) 10:40~  
時間に注意!

### 「みんスポ」

今月から新しいスポーツです!!  
皆さまのご参加お待ちしております。  
初心者の方大歓迎!  
・2/25(水) 10:45~11:30 1階多目的室  
・3/17(火) 10:45~11:30 1階多目的室  
★2・3月のスポーツ「ミニピンポン」

### 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

### 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

ニュース  
2026年2月3月号

## 第27回 旭区精神保健福祉セミナー 開催!!

「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 ち] 2026年2月6日(金)
- [場 所] 旭公会堂 旭区役所4階
- [開 演] 13:00~16:00 (12:30受付開始)
- [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  
事業所物販など

参加費無料  
申し込み不要

### リレー講演 登壇者

- 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

### ミニ講座 講師

- 旭区生活支援課 生活困窮者支援担当
- 【お問い合わせ先】  
旭区役所(高齢・障害支援課) tel: 045-954-6145  
旭区生活支援センターほっとぽっと tel: 045-744-8244  
第27回旭区精神保健福祉セミナー実行委員会

### 1月イベントご報告

「ほっとぽっと利用者新年会」を開催しました!  
2026年1月12日(月)、新年最初のイベントとして「ほっとぽっと利用者新年会」を開催しました!9名のメンバーが参加していただき、「福笑い」や「かるた」などのお正月遊びを楽しみました。ゲームの後にはほっとぽっとオリジナルのおみくじを皆さんに引いていただき、今年の運勢を占いました。参加した皆さんからは「楽しかった!」「今年も頑張ります」などの声が聞かれました。イベント後には職員もおみくじを引いて盛り上がっていました!



▲かるた・坊主めくり  
▲福笑い  
▲ほっとみくじ

### 3月プログラムのお知らせ

- 「モザイクタイルアート」
- [日 ち] 2026年3月12日(木)
- [時 間] 13:00 ~ 15:00
- [参加費] 200円(当日集金します)
- [内 容] 1cm角等のモザイクタイルを好きな模様張り合わせ、自分だけのオリジナルコースターを作ろう!
- [申込み] 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。(デザインは4種類の中から選べます。お名前と一緒に希望するデザインをお選びください。)
- 申込み期間: 2/2(月)~2/20(金)



※写真はイメージです。  
完成品は10cm×10cmサイズになります。

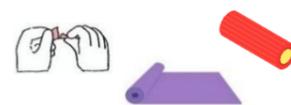
# 月間スケジュール

		2月	
		午前	午後
1	日	休館	
2	月		
3	火	節分 / ランチ	
4	水		からだの時間(1階多目的室)
5	木	ランチ	
6	金		13:00 旭区精神保健福祉セミナー
7	土		★16:00 閉館
8	日	休館	
9	月		
10	火	ランチ / 利用者ミーティング(2階FS)	パッチワークサークル(1階多目的室)
11	水	建国記念日	
12	木	ランチ	
13	金		かんたんアート(1階多目的室)
14	土		★16:00 閉館
15	日	休館	
16	月		
17	火	ランチ	
18	水		家族のたまり場(1階多目的室)
19	木	ランチ /	仲間同志の集い(2階FS)
20	金		
21	土		★16:00 閉館
22	日	休館	
23	月	天皇誕生日	
24	火	ランチ	卓球サークル / Dr と話そう(1階多目的室)
25	水	10:45 みんなスポ(ミニピンボン)	
26	木	ランチ	
27	金		
28	土		★16:00 閉館

		3月	
		午前	午後
1	日	休館	
2	月		
3	火	ひな祭り / ランチ	
4	水		からだの時間(1階多目的室)
5	木	ランチ / 利用者ミーティング(2階FS)	
6	金		
7	土		★16:00 閉館
8	日	休館	
9	月		
10	火	ランチ	パッチワークサークル(1階多目的室)
11	水		卓球サークル
12	木	ランチ	13:00 モザイクタイルアート
13	金		かんたんアート(1階多目的室)
14	土		★16:00 閉館
15	日	休館	
16	月		
17	火	ランチ / 10:45 みんなスポ(ミニピンボン)	仲間同志の集い(2階FS)
18	水		家族のたまり場(1階多目的室)
19	木	ランチ	
20	金	春分の日	
21	土		★16:00 閉館
22	日	休館	
23	月		
24	火	ランチ	卓球サークル / Dr と話そう(1階多目的室)
25	水		
26	木	ランチ	
27	金		
28	土		★16:00 閉館
29	日	休館	
30	月		
31	火	ランチ	

< 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

< 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



< 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。