

ぱれっと・はだの ミニ！11月号

【発行】 秦野市地域生活支援センター “ぱれっと・はだの”
【発行責任者】 山口 浩
【住所】 秦野市本町2-7-25
【電話】 0463-71-5701 【FAX】 0463-73-5039
【メール】 info@hcp-support-hadano.or.jp
【ホームページ】 http://hcp-support-hadano.or.jp

11月は、霜月。文字どおり霜が降りるようになる月のこと。雪待月の呼び名もあり。

戸川公園で森林セラピーしてみませんか

ストレスチェックし森林浴の効果を試します

森林の成分であるフィトンチッドを浴びながら歩き、ハンモックで寝そべり、大地に仰向けになります。始まりと終わりにストレスチェックをして、森林浴の効果を確認します。

普段なかなかできない自然の中での森林浴体験をして、心と体をリフレッシュしましょう。

とき 11月27日（土）13:30～16:30

参加費 無料 ※雨天中止です。

持物 飲み物、雨具

申込先 0463-80-3294（地活担当）



K's EYE

本好き

私は本屋や図書館が好きです。自宅の色々な場所にも本があったら面白いと思いましたが、少し試してやめました。

でも実は読書はあまり好きではありません。色々な本をパラパラめくるのが好きだけです。今は泊まれる本屋に行ってみたくと思っています。（byキノ）



ピアサポーターについて

ところでみなさん、「ピア」って聞いたことあるかしら？「ピア」は、同じ立場・対等という意味で、「ピアサポート」は、同じ悩みを持ったもの同士の対等な支援のことを言うの。つまり「ピアサポーター」とは、ピアサポートをする、同じ障害や病気をもった当事者の方を意味するわ！

ピア相談会や、地域で暮らしている当事者、入院患者、ご家族等との交流を通じて、同じ仲間として支え合っていく活動をしているわ。あなたも、困った時はぜひピアサポーターに頼ってほしい！詳しい活動や魅力は、次号よりピアサポーターご本人が紹介していくわね♪



障害福祉施設のお仕事・作業の紹介コーナー

にこにこパン工房では本格的なパン作りを学べます！



リニューアルした外観です。

にこにこパン工房では、パンづくり、店頭の販売等のお仕事をしています。

パンづくりは生地づくり、パンの成型、焼き上げなどを行います。

店頭販売では、開店準備、接客、レジ打ち、パン出しなどを行っています。

特にパン作りでは人気パン店で勤務経験のあるパン職人さんがいるので本格的なパン作りを経験できます。この工房でパン作りを経験し、パン屋さんにも就職した方もいらっしゃいます。

新商品のパンはメンバーさんの意見も交えて作っています。

作業時間は、8:00~17:30で1時間から働けます。

営業時間は8:00~17:00 定休日は月曜日です。



明るい店内が素敵です。

住所 秦野市清水町 9-24
電話 0463-84-5556

インスタグラムでも新商品などの情報がご覧になれます。



関係機関からのお知らせ

* 彩り茶房

新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年11月以降もしばらくの間彩り茶房はお休みさせていただきます。

再開する時期は未定です。再開が決まりましたら、改めてご案内いたします。

みなさまが健康に過ごせますように、また、1日も早く平穏な日々が戻りますようにお祈りしています。

* 精神保健ボランティア けやき

【サロン】11月20日(土)13:00~15:00 本町公民館 参加費無料 ※飲み物だけ提供します。

【サロン】12月18日(土)13:00~15:00 本町公民館 参加費無料 ※飲み物だけ提供します。

【連絡先】秦野市社会福祉協議会 ☎0463-84-7711

* 秦野精神保健福祉家族会 のぞみ会 (会費:月額300円、見学は自由です)

【定例会】11月13日(土)13:30~ ぱれっと・はだの

【定例会】12月11日(土)13:30~ ぱれっと・はだの

【連絡先】のぞみ会 会長 石川ひとみ ☎080-5420-5783

E-mail:hitonsan3023@gmail.com

※なお、各開催日程等については変更する場合があります。各連絡先にご確認ください。

お詫びと訂正

本誌10月号の記事「夏の思い出」文中「嬌声」は「歓声」の誤りでした。お詫びして訂正します。



プログラム予定表 (令和3年11月)

地域生活支援センターはだの
秦野市本町2-7-25 ☎0463-80-3294

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
交流室		DVDでセルフヨガ	 文化の日	ピアの集い	晩秋を探して		
活動室	オープンスクエア	フリースペース		フリースペース	フリースペース	フリースペース	
	8	9	10	11	12	13	14
交流室		病院施設等交流事業		フリースペース	フリースペース		
活動室	オープンスクエア	フリースペース	フリースペース	サロンdeおしゃべり	写経で心と身体をいやそう	フリースペース	
	15	16	17	18	19	20	21
交流室		フリースペース		フリースペース	フリースペース	ダンスワークショップ②	
活動室	オープンスクエア	ピア相談会	フリースペース	DVD上映会	アロマでリラックス	フリースペース	
	22	23	24	25	26	27	28
交流室		 勤労感謝の日	栄養相談会	フリースペース		戸川公園で森林セラピー	
活動室	オープンスクエア		フリースペース	干支の起き上がりこぼし作り①	フリースペース	フリースペース	
	29	30	 				
交流室		ピア学習会③					
活動室	オープンスクエア	フリースペース					

～お知らせ～

「健康相談会」は「栄養相談会」に名称が変更になりました。血圧等の測定は行います。

～申し込みの不要なプログラム～

*18日(木)DVD上映会/15:00～16:30「コマンドー」を上映します。
アクション映画の名作です。シュワちゃんの若き日の躍動感を楽しんでください。

～ピア関連～

4日(木)ピアの集い 14:30～16:30
9日(火)病院施設等交流事業13:30～14:30 みくるべ病院とオンライン・ミーティング
16日(火)ピア相談会 13:30～15:30 ※事前予約が必要です。
30日(火)ピア学習会③「よりよいコミュニケーションのためのスキル2」(アサーション)
15:00～17:00

～申し込みの必要なプログラム～

*2日(火)DVDでセルフヨガ/15:00～16:00先着5名まで飲み物・タオルをご持参ください。
*5日(金)晩秋を探して/13:30～15:30戸川公園などで晩秋の花などを楽しみます。
*12日(金)写経で心と身体をいやそう/15:00～16:00→締切11日(水)
*19日(金)アロマでリラックス/15:00～16:00→締切18日(木)
*20日(土)ダンスワークショップ②/13:30～14:30
*24日(水)栄養相談会/計測15:00～相談15:30～17:00(受付は16:45まで)
*25日(木)干支の起き上がりこぼし①/15:00～16:00来年の干支トラのデザインです。
締切日24日(水)参加費は無料です。2回にわたり行います。(2回目は12月9日)
*27日(土)戸川公園で森林セラピー/13:00～16:30→締切25日(木)
ハンモック体験や自然の中を歩こう。雨天中止。持ち物:飲み物,雨具,歩きやすい靴
*11日(木)サロンdeおしゃべり(15:00～16:00)飲み物をのみながらおしゃべりしましょう



プログラム一覧表 (令和3年11月)

森野市地域生活支援センター はれっとはだの
森野市本町2-7-25 ☎0463-80-3294

日程	時間	プログラム名	定員	内容
2日(火)	15:00~16:00	DVDでセルブヨガ(全員)	5名	DVDを観ながら、一緒にヨガを楽しみますか？初心者向けなので、初めての方も大歓迎♪動きやすい服装でご参加ください。
5日(金)	13:30~15:30	晩秋を探して(全員)	5名	戸川公園などに出向き、晩秋に咲きほころぶ花などを見ながら心と身体をリラックスさせましょう。飲み物と雨具をお持ちいただき歩きやすい靴でご参加してください。
11日(木)	15:00~16:00	サロンのおしゃべり(全員)	少人数 (予約不要)	みなさんでゆったりとお話しませんか？なんとなく話したい気分、きっかけがほしい、他の方のことを知りたい！など、、、お気軽にご参加くださいね♪
12日(金)	15:00~16:00	写経で心と身体をいやそう(全員)	5名	写経をしましょう。心を落ち着け書き写すことでみえてくることがあります。ぜひ体験してください。
16日(火)	13:30~15:30	ピア相談会(全員)	2名	ピアサポーターが、相談者の困りごとに寄り添います。こんな話を聞いてほしい、こんなこと相談したい(体調、人間関係、服薬、お仕事についてなど)などありましたらお気軽にご参加ください。
18日(木)	15:00~16:30	DVD上映会(全員)	5名	「コマンドー」を上映します。アクション映画の名作です。若き日のシュワルツェネッガーの躍動感あふれる活躍を楽しんでください。
19日(金)	15:00~16:00	アロマでリラックス(全員)	5名	アロマの香りに癒されながら、簡単なストレッチしませんか♪動きやすい服装でご参加ください。
20日(土)	13:30~14:30	自分の身体と向き合う ダンスワークショップ(全員)	10名	ダンサーと一緒に身体を通してコミュニケーションを楽しもう！ダンスといえども、高度なものではなく、ゆったりとした動きで楽しめます♪
24日(水)	13:30~14:30	栄養相談会(全員)	少人数	管理栄養士による個別相談会です。血圧や体脂肪を計測して自分の体の様子を知ったり、自分に合ったお食事の相談や栄養バランスについて相談できます♪
25日(木)	15:00~16:00	干支の起き上がりこぼしづくり(全員)	5名	来年の干支であるトラのデザインの起き上がりこぼしを作ります。
27日(土)	13:00~16:30	戸川公園で森林セラピー(全員)	8名	自然の中を歩き森林のフイTONチップスを浴びて心と身体をリラックスしよう。ハンモック体験なども行います。雨具と飲み物持参歩きやすい靴でご参加してください。
4日(木)	14:30~16:30	ピアの集い(ピア)		ピアサポーター同士が今後のピア活動について話し合う場です。
9日(火)	13:40~14:40	病院等施設交流事業(ピア)		ピアサポーターとみくるべ病院の患者さんが退院後の生活についてお話をするプログラムです。
30日(火)	15:00~17:00	ピア学習会③(ピア)		今回は「よりよいコミュニケーションのためスキル2」(アサーション)ピアサポーター同士が、ピアサポーターとして必要なことを学んでいく学習会です。

- ・(全員):フリースペース登録者全員対象のプログラム (ピア):ピアサポーター登録者のみ対象のプログラム
- ・予約は原則、すべてのプログラムで必要です。※予約が必要ないものもあります。上記の表でご確認ください。
- ・お申込みの締め切り:前日まで 連絡先:0463-80-3294 ※定員が満たない場合は、当日参加できるプログラムもあります。
- ・フリースペース開所時間:月~土 13:00~17:30 ※日・祝日及び年末年始はお休みです。