

# ぱれっと・はだの ミニ！3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

3月は弥生。他に日本では花月、花見月、夢見月、桜月の別名あり。美しい季節を感じます。

## 今回は、コロナ禍でのフリースペースの対応です！

今年の1月に非常事態宣言が発令され不要・不急の外出の自粛や在宅ワークの励行など新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の取り組みが求められています。そんな状況の中でフリースペースの運営にも感染予防の徹底が求められています。そのため、次のような取り組みを行っています。

- 1 検温（37.5度以上の方や体調不良の方は利用できません。）
- 2 手指の消毒（接触感染を予防するため。）
- 3 不織布マスクの着用（布製マスクやウレタソマスクより飛沫を防ぐ効果が高いため。）
- 4 飲食の制限（飲み物や飴は大丈夫。但し、マスクを外したら話さない。飲み終わったらすぐにマスクをする。）
- 5 午後3時と帰る時は、備え付けの消毒液で除菌をしてください。
- 6 筆記用具は持参してください（接触感染を予防するため。）
- 7 ゲーム等をする場合は前と後に手指の消毒し、ゲーム中は備え付けのフェースシールドを着用してください。
- 8 地域活動室は、定員5名、地域交流室は定員4名を目安として対人距離を取ります。
- 9 プログラムは原則として定員3~4名とし、対人距離を取ります



### 【私の健康法】

皆さんこんにちは。春の訪れが感じられる日が増えてきましたが、寒暖差があり、体調を崩しやすい時期でもありますね。そこで、私が愛飲しているものをご紹介します！

『ショウガは酸っぱい』（娘命名）

◎材料、作り方：ショウガ 100g（細かく刻む）：  
黒酢 100cc：蜂蜜大さじ1、の割合で混ぜ合わせる。  
一晩冷蔵庫で寝かせると食べ頃◎

なんでもダイエット効果もあるとか!?私はこれを食べ始めてから、風邪をひきにくくなったような気がします。気のせいかな…

私は味噌汁に入れて食べています。非常に微妙な味わいですが（笑）今ではこれが入っていない味噌汁は味気なく感じてしまいます。興味のある方、お試しあれ！（小川）



10 パーティションを設置し、飛沫感染を予防します。

11 換気をします  
飛沫感染を予防します。  
以上のように、ご不便をかける部分もあると思いますが感染対策にご協力をお願いいたします。

## 障害福祉施設紹介コーナー

### 特定非営利活動法人はだのあすなろ会 あすなろリサイクル作業所

当作業所は、利用される障がいを持たれた方の立場に立って、『あなたがあなたらしくいられる』そんな、なんでも分かち合える関係を築けるよう、御利用者様に寄り添いながらサービスの提供を行っています。

【サービスの種類】 就労継続支援B型

【主な作業内容】

環境資源のリサイクル作業  
ベッド等の解体及びバネはずし作業  
水耕栽培によるレタスの栽培と販売

【営業時間等】

毎週月曜日から金曜日(土、日、祝日は休み)  
午前9時から午後5時まで  
※御利用者様の心身の状態等により作業時間は、相談させていただいています。

【定員】 20名



【問い合わせ先

電話・FAX】

電話

0463-87-2525

FAX

0463-87-3355

【主な年間行事等】

3～4月 お花見会

5～6月 いちご狩りなど

9月 火災・防災訓練

10月～11月 体験教室と食事会など

12月 クリスマス会

【見学・入所についての相談】

随時、受け付けいたしております。スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

※ 送迎に関しても相談に応じますのでお気軽にお声掛けください。



【所在地】 秦野市堀山下 98 番地  
(日立製作所テニスコートの西側です。)

## 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3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】 3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】 4月17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】 3月13日(土) 13:30～ ぱれっと・はだの

4月10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ので各連絡先にご確認ください。



# プログラム予定表 (令和3年3月)

地域生活支援センターほれっと・はだの  
奈野市本町2-7-25 ☎0463-80-3294

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
交流室				創作活動			
活動室	オープンスクエア	創作活動	フリースペース	ピアの集い	羊毛フェルトに挑戦	フリースペース	
	8	9	10	11	12	13	14
交流室		退院促進事業		ゲーム・創作活動			
活動室	オープンスクエア	創作活動	フリースペース		園芸活動	フリースペース	
	15	16	17	18	19	20	21
交流室		創作活動				 春分の日	
活動室	オープンスクエア	ピア相談会	フリースペース	利用者ミーティング	絵手紙にトライしよう		
	22	23	24	25	26	27	28
交流室			社会資源紹介プログラム「りんく」	ピア学習会	気軽に音楽	桜を見に行こう	
活動室	オープンスクエア	創作活動	フリースペース	新聞づくり・創作活動	ゲーム・創作活動	フリースペース	
	29	30	31				
交流室		健康相談会					
活動室	オープンスクエア	新聞づくり・創作活動	フリースペース				

## ～お知らせ～

新型コロナウイルス感染症の予防のため地域活動室と地域交流室の定員をそれぞれ5人と4人に制限しています。来館してから外出等し席が空く時はお互い譲り合ひましょう。

\*12日(金) 園芸活動～春の花を植えよう～/13:30～

\*26日(金) 気軽に音楽/14:00～15:00 少人数でマスクをしたまま一緒に歌います。

## ～ピア関連～

4日(木) ピアの集い 13:30～15:30

9日(火) 退院促進事業 みくるべ病院とオンラインで行います。

16日(火) ピア相談会 13:30～15:30 ※事前予約が必要です。

25日(土) ピア学習会 15:00～

## ～申し込みの必要なプログラム～

\*5日(金) 羊毛フェルトに挑戦/15:00～16:00→締切4日(木) 先着4名まで。費用:100円

\*19日(金) 絵手紙にトライしよう/15:00～16:00→締切17日(水) 先着4名まで

\*24日(水) 社会資源紹介プログラム「りんく」15:00～16:00→締切23日(火) 先着4名まで。“就労移行支援事業所ってどんなところ”

\*27日(土) 桜を見に行こう/13:30～15:00→締切26日(金) 先着4名まで

\*30日(火) 健康相談会/計測15:00～相談15:30～17:00(受付は16:45まで)

看護師による健康相談と、管理栄養士による栄養相談を行います。予約優先

新型コロナウイルス感染症の予防のため令和3年度の更新登録は必要ありません。しかし、来館された際に「写真・画像データを含む個人情報の掲示掲載確認書」の手続きをお願いします。また、障害者手帳や自立支援医療証が更新された時は届け出てください。令和2年度に1度も利用のない方は利用登録を取り消しますので、引き続き利用希望の方は電話等で令和3年3月末日までご連絡ください。