

# ばれっと・はだの ミニ！8月号

【発行】 秦野市地域生活支援センター “ばれっと・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

8月は、葉月。萩月ともいわれ可憐な花をイメージします。

## 湧水の里をめぐりおいしい清水を飲み比べました。

6月22日（火）に湧水の里を訪ねました。



### 弘法の清水

ばれっと・はだのから歩いて5分ほどのところにあります。丹沢に降った雨が7、8年かけて弘法の清水になるそうです。中程度の軟水でやわらかさも感じます。



### 兵庫の泉

豆腐工場の隣にあり、所有者が自ら親水施設を整備しました。



### いまいずみほたる公園

向原湧水を利用し、ホタルが生息する親水公園です。



### まいまいの泉

南公民館の敷地内にあり、まいまい（カタツムリ）の形をしたオブジェから清水が湧き出ています。中程度の軟水でまろやかさを感じます。



### 小藤川湧水

町中に残された数少ない湧水。

### 湧水とは

通常、地質条件が整い、地下水が自然に地上に湧き出してくる現象が湧出であり、その水を湧水と呼びます。



今泉名水桜公園  
池の底から毎日約2500tの地下水が湧き出ています。

## K's EYE

### Hi! マダムKです。

これから毎回、地域活動のプログラムを順にご紹介していくわね！今月は、月に1回開催している「健康相談会」をご紹介します。健康相談会では、①管理栄養士と看護師に毎日の食事について相談したり、②血圧や体脂肪などを計測して自分の身体の様子を知ったり、③生活リズムや体調など気になる事を相談したりできるの！  
健診の結果を持参すれば、さらに詳しい説明が聞けるわ！！自分にあったダイエットの方法や、食欲不振、運動不足の改善方法を一緒に考えてくれるんですって！継続して参加する事も可能よ！また年に2回程度、河川敷のウォーキングもやってるの。簡単料理教室も開催したのよ！コロナがおさまればまた開催する予定。この健康相談会、好評につき予約優先となっております。お気軽にご参加くださ～い。

### ♪マイブーム

私のマイブームはピアノを弾くことです。小学1年生の時、祖母に買ってもらったアップライトピアノが健在。私の娘たちもこのピアノで毎日練習し、たくさんの思い出を作ってくれました。



ここ数年は弾き手もいなくなり、物を置く場と化していましたが、春先ふと思い立って弾いてみると、ピアノの音色がなんと心地よく気分が軽やかになったのです。直ぐに調律を頼み、眠っていた楽譜を取り出して休日のわずかな時間に楽しんでいます。指が思うように動かず、滑らかな音色にはほど遠いですが、いつか、学生時代にジャズのビッグバンドで演奏していたように、軽やかなアドリブを奏でたいと思っています。by 宮内



## 障害福祉施設紹介コーナー

### 社会福祉法人 ビーハッピー 生活介護事業 みのりの家



作っている私たちも美味しいなと思いながら、30年たちました。

#### 【活動内容】

- ・散歩、ドライブ、買い物、お菓子作り、手芸、趣味の活動、リハビリテーション、クッキー作業、体操、ダンス、納涼祭、クリスマス会、遠足等
- ・昼食は給食があります。
- ・それぞれにやりたいことを行って日常生活を大切にしています。
- ・お互いの存在を肯定しあう体験を大切にしています。

「命への尊敬の念を大切にして、日常生活の「今」に夢中になり 32 年が経ちました。」  
 人と比べない、ありのままの生き方を、尊重された人生を  
 人は生まれてきたこと、生きていることが本当に素晴らしい  
 ことだから、もうそのことだけで十分に尊ばれ、ありのまま  
 を肯定される場を続けています。

楽しく  
やろうよ

【所在地】 〒259-1322 秦野市渋沢 1480-1  
 【アクセス】 渋沢駅より車で 10 分  
 【サービス種別】 生活介護事業所  
 【定員】 20 名

【問い合わせ先電話・FAX】  
 電話 0463-80-2332  
 FAX 0463-83-7744

## 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8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】 8月21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】 9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】 8月14日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

【定例会】 9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ので各連絡先にご確認ください。

### \* ツイッターはじめました

@paretto\_hadano

上記の公式アカウントから見る  
ことが出来ます。





# プログラム予定表 (令和3年8月)

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

	月	火	水	木	金	土	日
							1
交流室							山の日
活動室							
	2	3	4	5	6	7	8
交流室					創作活動		山の日
活動室	オープンスクエア	DVDでセルフヨガ	フリースペース	ピアの集い	水無川上流散策	フリースペース	
	9	10	11	12	13	14	15
交流室	振替休日	病院施設等交流事業			SSTを体験その①		
活動室		創作活動	フリースペース	ゲーム・創作活動	創作活動	フリースペース	
	16	17	18	19	20	21	22
交流室		創作活動					
活動室	オープンスクエア	ピア相談会	フリースペース	新聞づくり・創作活動	サロンdeおしゃべり	フリースペース	
	23	24	25	26	27	28	29
交流室		創作活動		健康相談会		富士山を眺ながら畑で収穫	
活動室	オープンスクエア	ピア学習会①	フリースペース	りんくプログラム「コミュニケーションの色々」	ゲーム・創作活動	フリースペース	
	30	31					
交流室							
活動室	オープンスクエア	創作活動					



## ～お知らせ～

利用される場合は、検温、手指の消毒、マスク着用（咳エチケット等）をお願いします。

\*20日(金)サロンdeおしゃべり/15:00～16:00 飲み物持参又は自分でいれた飲み物  
今、話題の「ゆるスポーツ」や自分でいれた飲み物などを飲み気軽におしゃべりしましょう。

## ～ピア関連～

5日(木)ピアの集い 14:30～16:30  
10日(火)病院施設等交流事業 オンラインでみくるべ病院と 13:40～14:40  
17日(火)ピア相談会 13:30～15:30 ※事前予約が必要です。  
24日(火)ピア学習会①「よりよいコミュニケーションのためのスキル1傾聴、受容、共感」  
14:30～16:30

## ～申し込みの必要なプログラム～

\*3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。初心者向けのDVDを見ながらヨガを行います。  
\*6日(金)水無川上流散策/13:30～ 戸川公園の水辺で涼みましょう  
\*13日(金)SSTを体験その①/14:00～15:30 先着4名まで  
\*26日(木)りんくプログラム「コミュニケーションの色々」/15:00～16:00 先着4名まで  
仕事を円滑に進めるために有効なコミュニケーションの手法を学びます。  
\*26日(木)健康相談会/計測15:00～相談15:30～17:00(受付は16:45まで) 予約優先  
\*28日(土)富士山を眺ながら畑で収穫/13:30～15:00 先着5名まで 参加費100円  
ナスやキュウリを収穫します。雨天の場合は中止です。

以上のプログラムについてのお問い合わせは、地域生活支援センターはれっと・はだの  
電話 80-3294