

# ぱれっと・はだの ミニ！12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

12月は、師走。親子月という別名もあり、空気が澄み月と星が強く光ることを意味します。

## 今年の主な活動を振り返ります。

### 桜を見に行こう

3月27日(土)戸川公園のソメイヨシノとくす葉の家で貴重な石の鑑賞をし、蓑毛の薄墨サクラを鑑賞しました。美しい桜の姿に感動しました。



### 葛葉の泉で森林セラピー

5月22日(土)森林の中を歩き、ハンモックに揺られ、川のせせらぎの音を聞きました。森林浴の効果を満喫しました。



### SST を体験してみよう

4月23日(金) SST は社会で人と人が関わりながら生きていくために欠かせないスキルを身につける訓練のことを言います。上手な断り方などをロールプレイで体験しました。



### 折りガミ、羊毛フェルト、秘書検定など

4月、5月に利用者が講師になってマイブーム広場を行いました。皆さん自分の得意な分野で力を発揮されました。



### 名水の里を訪ねて

6月22日(火)南地区にある湧水を訪ねて歩きました。湧き水の飲み比べをし、微妙な味の違いを感じつつ秦野の名水を味わいました。



### ダンスワークショップ

10月30日(土)プロのダンサーの指導を受けて、自分の体と向き合い自分なりの表現でダンスを踊りました。身体で表現し会話しました。



### 我が家の愛犬

わが家には、2匹の犬がいます。犬見知りの激しい中型のミックス犬と、やたら愛想の良いチワワで、共に保護された犬です。留守中の番犬として大いに活躍しています。近所に車が止まるたびに吠えますし、家の者が帰ってくると玄関までお迎えに来てくれます。まさか自分が犬を飼うとは思っていませんでしたが、今ではすっかりわが家のシンボルです。毎日の散歩はかせませんが、近所の犬好きな人との交流ももっています。



(by 小池)

### ピアサポーターについて

Peer's EYE

こんにちは。ピアサポーターの飯田です。  
私たちは、主に精神障害のあるサポーターです。秦野市から委託を受けてピア活動を実施しています！  
私たちは、「ピア学習会」というピアサポーターになるための研修を修了しました。  
悩みごとがある、、、そんなあなたへ。「ピア相談会」で一緒に考えませんか？

0463-80-3294(障害福祉なんでも相談室)

「ピア相談会」毎月第3火曜日開催中

## 障害福祉施設のお仕事・作業の紹介コーナー

### 秦野なでしこ会 あけぼの ご案内



(1階の作業所内の写真です)



(2階の作業所内の写真です)

住所：秦野市三屋 29-1

電話：0463-75-3456

興味を持って頂けましたら  
お気軽にお電話下さい☎

あけぼのは、日常生活・社会生活に何らかの障害のある方々が日中活動を通して、症状の安定、生活の活力を見出し、自信をつけてゆく場所です。

作業内容は、水回りの部品・車の部品などを袋に詰める作業から、機械を扱う作業まで幅広く作業をして頂いております。

あけぼので経験を積んで就職をされた方も実際にいらっしやいます。

作業時間は、8：45～16：00 までです。

作業時間の希望があればご相談下さい

#### ご利用までの流れ📄

お問い合わせ



見学



体験利用



利用申し込み

#### 主な行事🌸

- 1月 新年会・鏡開き
- 2月 節分
- 3月 ひな祭り
- 4月 お花見
- 6月 春のバーベキュー
- 7月 流しそうめん
- 8月 うなぎ提供
- 9月 秋のバーベキュー
- 10月 秋のバーベキュー
- 12月 年忘れ会

### 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12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】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。

【サロン】1月15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】12月11日(土)13：30～ ぱれっと・はだの

【定例会】1月8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。

ぱれっと・はだの上映会

12月25日(土)10時～

「知のコスモシリーズ～いのち9～12」「プロジェクトX挑戦者たち」





# プログラム予定表 (令和3年12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	2	3	4	5
交流室				ピアの集い	園芸活動	自助会・茶話会 ってなに？	/
活動室			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	
	6	7	8	9	10	11	12
交流室		DVDでセルフ ヨガ		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	干支の起き上がり こぼし作り②	フリースペース	フリースペース	
	13	14	15	16	17	18	19
交流室		ダンスエクサ サイズ		クリスマス 会		ダンスワー クショップ③	/
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	フリースペース	
	20	21	22	23	24	25	26
交流室		栄養相談会	スノード ームを作ろう	サロンdeお しゃべり			/
活動室	オープンスクエア	ピア相談会	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	
	27	28	29	30	31		
交流室		大掃除	/	/	/		
活動室	オープンスクエア	フリースペース	年末休館	年末休館	年末休館		

## ～申し込みの不要なプログラム～

- \*3日(金) 園芸活動 / 13:00~14:00 パンジーを寄せ植えします。
- \*23日(木) サロンdeおしゃべり / 15:00~16:00 飲物を飲みながら楽しく話しましょう。

## ～ピア関連～

- 2日(木)ピアの集い 14:30~16:30
- 21日(火)ピア相談会 13:30~15:30 ※事前予約が必要です。

## ～申し込みの必要なプログラム～

- \*4日(土)自助会・茶話会ってなに / 14:00~15:30 病気や障害についての悩みや相談ごとを当事者同士で話す会です。ピア関連のプログラムで誰でも参加できます。
- \*7日(火)DVDでセルフヨガ / 15:00~16:00 飲み物・タオルをご持参ください
- \*9日(木)紙粘土でオリジナルデザイン干支の起き上がりこぼしを作ろう② (15:00~16:00) 前回作成したものに絵付けや仕上げを行います。
- \*14日(火)ダンスエクササイズ / 15:00~16:00 楽しく身体を動かしましょう。
- \*16日(木)クリスマス会 / 15:00~16:30→締切 10日(金) 費用:200円  
※食事はできませんが、抽選会、ゲーム大会、ケーキ等で絆を深めましょう。
- \*18日(土)ダンスワークショップ③ / 13:30~14:30
- \*21日(火)栄養相談会 / 計測15:00~相談15:30~17:00 (受付は16:45まで)  
管理栄養士による栄養相談を行います。年末年始の体調管理にご活用ください。
- \*22日(水)スノードームを作ろう / 15:00~16:00 費用 100円⇒締切 17日(金)

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

# プログラム一覧表

## 令和3年12月

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。下記の表でご確認ください。  
 ・申込の締め切り：締切がある場合は下記のとおり、ない場合は前日です。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。

### 園芸活動

12月3日(金)  
 13:00~14:00  
 定員 5名

冬に向けてパンジーの寄せ植えをします。  
 「予約は不要です。」



### DVDでセルフヨガ

12月7日(火)  
 15:00~16:00  
 定員 5名

DVDを見ながら、一緒にヨガを楽しみます。初めての方も大歓迎です。



### 干支の起き上がりこぼしづくり2

12月9日(木)  
 15:00~16:00  
 定員 5名

前回に続き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つくりま



### ダンスエクササイズ

12月14日(火)  
 15:00~16:00  
 定員 5名

TRFのイージー・ドゥダンスサイズを行います。少し体を動かしたい人、汗をかきたい人は是非参加してください。



### クリスマス会

12月16日(木)  
 15:00~16:30  
 定員 15名

食事はできませんが、抽選会で景品を当てたり、ゲーム大会で楽しい時間を過ごしましょう。皆さんとケーキ等で絆を深めましょう。  
 参加費用 200円 申込締切 10日(金)



### ダンスワークショップ

12月18日(土)  
 13:30~14:30  
 定員 10名

プロの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♪



### 栄養相談会

12月21日(火)  
 15:30~17:00  
 定員 若干名

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♪



### スノードームを作ろう

12月22日(水)  
 15:00~16:00  
 定員 5名

自分だけのスノードームを作ろう。  
 材料費 100円 申込締切 17日(金)



### サロンdeおしゃべり

12月23日(木)15:00~16:00

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、、飲み物もありますのってお気軽にご参加くださいね♪

