

ぱれっと・はだの ミニ！1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

1月は、睦月。正月に家族が集まり、睦び（親しくする）が名称の由来です。

新しい年に利用者の方の文芸作品を紹介します。この方の作品のごく一部です。ぱれっと・はだのに作品を展示しています。

負けるなぱれっとはだの 作詞 山口浩
(別名、必ず必ずいいことあるさ)
くじけるな ぱれっとはだの
たくさん人のサポートに今日もせいをだすのさ
人の人生を助ける大きなお仕事だね
そうさ みんな 知ってるよ
君が がんばりやさんなことは
負けるな ぱれっとはだの
君と僕とは
生涯にわたって
一緒だよ
君といっしょだから
ぼくは信じる
必ずいいことあるさ
必ず必ずいいことあるさ
2021.7.5 12:23 AM



レジリエンス

折じ

作詞 山口浩



私の心はぜったいに折れない
どんな苦しいことがあっても
私のつばさは びくともしない
たとえ けんじゅうでうたれても
それを はね返す
たとえ つばさに いなづまがおちても
なんともない
レジリエンス・・・
折れない心・・・
私はこの心を
抱きしめて
人生の旅を続ける
2021.9.11



夢をあきらめないで

作詞 山口浩

大人になってくほどにうすれてく夢
現実を知るたびにやぶれ去る夢達
あの日の輝いてた希望に満ちた日々を思い出して
けっして夢をあきらめないで
あきらめたらそこですべてが終わってしまうから
さあ勇気をだして
夢を追い続けよう
どんなにつらくとも
後になれば夢を見ていたかのごとくになるものだ
私の夢は心底よむ人の心をゆさぶることのできる
詞をかく詩人になることだ
あなたの夢は何？
さあいっしょに夢をもとうよっ！
夢をもつことは
生きてる証！
2021.7.5 12:23 AM



青い風

作詞 山口浩

この心の塵をはらっておくれ
青い風よ
六根、つまり眼、耳、鼻、舌、身、意の心に積もった
ほりをきれいにはらいさっておくれ
青い風は唄う
皆の心をきれいにする使命にもえて
青い風は叫ぶ
この世のすべての
塵を払わんと
2021.7.25 9:43 AM



休日の楽しみ方

今日は、仕事休み。家の事を終わってしまい、何もやることのない日には、なるべく散歩をしています。(主人と二人で！)

先日、運動公園まで河川敷を歩いて行きました。途中、水無川の水が多くなったり、少なくなったりしています。これは、どこかで湧き水がわいているのかと思います。私の小さい頃、本町中学校近くの水無川は、湧き水があちこちにあり、夏場はとても冷たい水だった事を思い出しました。帰りは、くす葉の森、曾屋神社と寄り道をしながら自宅に帰ってきました。秋の空気を感じながらの散歩でした。時間が空いたら、今度は、今泉地区の散歩を計画しています。「湧き水めぐりかな?」。by 水流



ピアサポーターから

こんにちは、ピアサポーターの速水です。ピアサポーターになって3年目になります。私たちは、同じ心の病を持つあなたの仲間です。日常生活で困り事、つらい事がある方は、ぜひピア相談会に相談に来てください。

さて、私の一番好きなピア活動は、体験発表です。高校生や大学生の前で話をするのは、緊張もしますが、快感でもあります。発表用の原稿を考えるのもいい頭の体操になります。体験発表これからも頑張っていきます。

「ピア相談会」毎月第3火曜日開催中

Peer's EYE



障害福祉施設のお仕事・作業の紹介コーナー



ジョブライフはたの (社会福祉法人 成和会)



ジョブライフはたのでは障がいのある方に、さまざまな作業を通じて働く場、日中活動の場を提供しています。

おひとりおひとりの症状や生活リズムに合わせた通所ができ、自信をつけていく場所です。

作業内容は自動車部品の検品や内職作業、近隣工場へ出向作業や秦野病院内の売店作業など多種多様な作業に取り組んでいます。

働きたい意欲を持ちながらもなかなか就労に結びつかない方に対し、スタッフがさまざまなサポートや配慮をすることで安心して働ける場を提供しています。

ジョブライフはたのでの作業や経験を活かし一般就労を希望される方へ一定の就労支援も行います。

またレクリエーションを行うことで「仕事」と「遊び」とメリハリをつけて気持ちの切り替え、交流の場を設けています。

落ち着いた環境の中で一緒に働いてみませんか。明るく優しい利用者と職員でお待ちしております。ご興味のある方はお気軽にご連絡下さい。職員一同お待ちしております。

住所 秦野市三屋 127-3 連絡先 0463-75-0118

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4年1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】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。

【サロン】2月19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】1月8日(土)13:30~ ぱれっと・はだの

【定例会】2月12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
1月22日(土)10時~
「知のコスモシリーズ~
きずな9~12」



プログラム予定表 (令和4年1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
交流室						 元 旦	年始休館
活動室							
	3	4	5	6	7	8	9
交流室	年始休館			ピアの集い			
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	フリースペース	
	10	11	12	13	14	15	16
交流室	 成人の日	DVDでセルフ ヨガ		書初めしま しょう	園芸活動		
活動室		病院施設等 交流事業	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	
	17	18	19	20	21	22	23
交流室		フリースペース		アロマストーン を作ろう			
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	
	24	25	26	27	28	29	30
交流室		ピア学習会 ④		健康相談会	サロンdeお しゃべり		
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	
	31	あけましておめでとうございます。 本年もよろしくお願いいたします。					
交流室							
活動室	オープンスクエア						



～お知らせ～

* 1月3日までは休館です。4日から通常業務になります。

～申し込みの不要なプログラム～

* 14日(金) 園芸活動 / 13:30~14:30 花壇のお手入れを行います。

* 28日(金) 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～

6日(木)ピアの集い 14:30~16:30

11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

18日(火)ピア相談会 13:30~15:30 ※事前予約が必要です。

25日(火)ピア学習会 「私”も”あなた”も大切にするためには(バウンダリー、アドボカシー)」 15:00~17:00

～申し込みの必要なプログラム～

* 11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

* 13日(木)書初めしましょう / 15:00~16:00

今年の抱負などしたため、気持ちを新たにしましょう→締切12日(水)

* 20日(木)アロマストーンを作ろう / 15:00~16:00→締切19日(水)

* 27日(木)健康相談会 / 計測15:00~相談15:30~17:00 (受付は16:45まで)

管理栄養士による健康相談を行います。予約優先

★2022年度の継続利用について、改めて登録手続きが必要になります。4月末までのご都合よい時に予約した上で来館してください。簡単な面談を行い、継続登録とさせていただきます。5月以降でも登録はできますが、継続手続きをしていない方はプログラム等の発送は行いませんので、ご了承ください。

プログラム一覧表

令和4年1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。

DVDでセルフヨガ

1月11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。



園芸活動

1月14日(金)

13:00~14:00

定員 5名

花壇のお手入れをします。
「予約は不要です。」



書初めしましょう

1月13日(木)

15:00~16:00

定員 5名

新しい年の抱負などを書にしたためます。気持ちを新たに歩みます。皆さん参加しましょう。



アロマストーンを作ろう

1月20日(木)

15:00~16:00

定員 5名

アロマ香るストーンを作ります。デコレーションをし、オリジナルのアロマストーンを作りませんか。



健康相談会

1月27日(木)

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♪



サロンdeおしゃべり

1月28日(金) 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でお気軽にご参加くださいね♪

