

ぱれっと・はだの ミニ! 4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

4月は、卯月。卯の花が咲く月のこと。美しい自然を愛でる日本人の心を感じます。
「こんな時にみんなどうしてる？」ピア相談会や交流事業で、こんな話をしています。

皆さんは普段の生活の中でいろいろな悩みや生活のしづらさを抱えていると思います。

今回は、ピア相談会や交流事業で出て来た皆さんの困り事や悩みの一部を次のとおりご紹介します。

皆さんの参考になればうれしいと思います。

なお、こうした困り事を自分一人で抱えて悩んでいませんか。一人で抱え込まないで「ピア相談会」等に申し込んでみてください。

「ピア相談会」毎月第3火曜日開催中

ピアサポートとは
同じ体験を持った者同士がその体験をもとに共感し合い、助けあう支援を総称していいです。
ピアサポートのピアには「同じ立場」「対等」という意味があります。同じ悩みを持った者同士の対等な支援という事です。



【病気について】 ※こんな悩みについてやり取りしている一例です。

Q 「気分の浮き沈みが激しくて困っているんです…」

A 「多少の浮き沈みは目をつむることも大事。長期的に症状をみてはどうでしょう？」

「自分自身の体調のサインに気づこう。自分の場合は、いつもおもしろいと思っているテレビがつまらなく感じたら、良くないサイン。早く不調がわかれば、早く対処できるよ。」

Q 「医師と何を話したらいいのかわからないんだけど…」

A 「まず聞かれることは『調子どう?』が多いと思う。なぜそのように聞かれるか? 医師は薬の調整の為に質問しているはず。自分の為にも医師の為にも、コミュニケーションを取るの大事! 『眠れない』という症状ひとつのことについても、何時間寝られたけど寝た気がしない、などできるだけ具体的に伝えるようにしています。」

マイ・ブーム

うちのうさぎ、「そら」との時間です。
うれしいときには、うさダッシュの後にピョンと跳び、(((o(*∇*o)))
時には空中でひねり跳びをして、「ヤッホー、うれしいー、たのしいー」と気持ちを表現します。

また、「ご飯の時間過ぎてますけど、忘れてません?」と鼻でツツツしたり、「早く、ゲージから出してくれ!」と壁ドンならぬ足ドンで、怒ってますアピールをします。

今日も大好物の小松菜買って早く帰ろーっと、待っててねー (by UI)



ピアサポーターから

ピア相談会、だんだんと相談にいらして下さる方も多くなってきました。ピアサポーターとしては嬉しい限りです。同じ病気仲間と知恵を出し合えるのがピアの本領発揮だと感じます。相談会は無料です! 可能であればリピーターとして繰り返し通って頂ければ、もっと深く根本的な解決に繋がれると感じます。是非、常連さんになってほしいです。一緒に悩みを共有しませんか? ピア一同、皆さんをお待ちしております^^

ピアサポーター・ひまいち



Peer's EYE

障害福祉施設のお仕事・作業の紹介コーナー

株式会社ウィズ ウィズ秦野障害福祉職業訓練支援センター

【就労継続支援B型の一日の流れ】

9:30 朝礼、清掃 10:00 作業①
 11:00 休憩 11:10 作業②
 12:10 昼休み 13:20 作業③
 14:20 休憩 14:30 作業④
 15:30 清掃、日報、終礼 16:00 終了

【就労継続支援B型の主な作業内容】

ペットフード製造作業(袋数え、シール貼り、グラム量り、袋詰め、シーラーかけ、梱包作業、掃除、机拭き)、パソコン出品販売作業、軽作業(プチプチ巻き作業)

《ウィズ理念》

ウィズは真剣に働きたい方・ルールを守る方には徹底して支援致します！

- ① 「職・衣・食・住」の支援をお約束します。
- ② 1人1人の長所を見つけ、長所を引き出し、長所を活かす支援をお約束します。
- ③ 自立を目指した支援・徹底したフォロー支援をお約束します。

工賃…手取り4万円支援

昼食…無料支援

送迎…車無料支援

ペットフードの商品化作業



①グラム量り



②ふくろ詰め



③ネット出品



④梱包作業

詳しくは・・・秦野障害福祉職業訓練支援センターで検索 <https://hadano-center.com/>
 秦野市栄町6-16 2階

まずはご相談のお電話を！0463-51-6844
 担当 ノムラ

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4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 ※飲み物だけ提供します。

【サロン】4月16日(土) 13:00~15:00 ぱれっと・はだの 参加費無料

【サロン】5月21日(土) 13:00~15:00 本町公民館 参加費無料

【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】4月9日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

5月14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4年4月)

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

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
交流室					旧暦のひな祭りを楽しもう		/
活動室					フリースペース	フリースペース	
	4	5	6	7	8	9	10
交流室		春のお花見ウォーキング		ピアの集い	チューリップを見に行こう		/
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	
	11	12	13	14	15	16	17
交流室		社会資源探訪 cafe五十嵐			ボクササイズ		/
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	
	18	19	20	21	22	23	24
交流室		ピア相談会	竹で組んだカザグルマを作ろう				/
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	
	25	26	27	28	29	30	4月
交流室		サロンdeおしゃべり			昭和の日		
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	

～申し込みのいないプログラム～

*26日(火)サロンdeおしゃべり/15:00～16:00 お茶などを飲みながらおしゃべりしましょう。

～申し込みの必要なプログラム～

*1日(金)旧暦のひな祭を楽しもう/13:30～15:00 五十嵐商店に行きひな飾りを学びます。

費用 200円(飲み物代)

*5日(火)健康相談会「春のお花見ウォーキング」/14:00～15:30 予約優先です。

14:00はれのっど集合～15:30終了予定(準備体操などを含んだ時間です)

管理栄養士とともに、健康によい歩き方を学んで、実際に外を歩いてみましょう。

雨天時はウォーキングを中止します。*動きやすい服、履きなれた靴でお越しく下さい。

途中棄権可。無理せず自分のペースで歩いてみましょう!!

*8日(金)チューリップを見に行こう/13:30～15:30 春の戸川公園を楽しもう。

*12日(火)社会資源探訪「café五十嵐」/13:30～15:00

近くの歴史的建物でくつろごう。費用 200円(飲み物代)

*15日(金)ボクササイズ/15:00～16:00 先着7名まで

脂肪を燃やし、筋肉量を増やし、ダイエット効果もある人気のエクササイズです。

*20日(水)竹で組んだカザグルマを作ろう/15:00～16:00

～ピア関連～

7日(木)ピアの集い 13:30～15:30

19日(火)ピア相談会 13:30～15:30 ※事前予約が必要です。

★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

予約は原則、すべてのプログラムで必要です。

令和4年4月

※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。
・申込の締切：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
※定員に満たない場合は、当日参加できるプログラムもあります。

旧暦のひな祭りを楽しもう

4月1日(金)

13:30~15:00

定員 5名

費用 200円



国登録有形文化財である「五十嵐商店」に行き、旧暦のひな祭りの雛飾りを楽しみながら雛飾りの由来などを学びます。

春のお花見ウォーキング

4月5日(火)

14:00~15:30

定員 5名

※ 雨天中止



管理栄養士とともに、健康に良い歩き方を学んで、実際に外を歩いてみましょう。動きやすい服、履きなれた靴でお越しください。

チューリップを見に行こう

4月8日(金)

13:30~15:30

定員 5名



車で戸川公園に行き、満開のチューリップを見て楽しめます。歩く場合がありますので、スニーカー等での参加をお勧めします。

社会資源探訪「café いがらし」

4月12日(火)

13:30~15:00

定員 5名 費用 200円(飲み物代)



国登録有形文化財である「五十嵐商店」を活用し開かれているCAFÉに行き飲み物を飲みながらおしゃべりしましょう。

社会資源紹介 ボクササイズ

4月15日(金)

15:00~16:00 定員 7名

新企画!!



ボクササイズは有酸素運動と無酸素運動ができるエクササイズです。

「生活介護事業所はみんぐ」で行っている運動プログラムの一つで、実際に「はみんぐ」のトレーナーが丁寧にお教えいたします。簡単な動きから始めますので、初めての方も大歓迎です。脂肪を燃やし、筋肉量を増やす効果もあり、ダイエットにも良い人気のエクササイズです。動きやすい服装とタオル、飲み物をご用意ください。

竹で組んだカザグルマを作ろう

4月20日(水) 15:00~16:00

定員 5名

竹と和紙でつくるおもむきのあるカザグルマです。自立するので、机において風に反応してよく回ります。



サロン de おしゃべり

4月26日(火) 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、

ピアサポーターも参加しますので、同じ障害を持つ仲間同士ざっくばらんに色々なお話ができる場にしたいと思っています。

飲み物もありますので、お気軽にご参加くださいね♪