



# プログラム予定表 (令和4年5月)

地域生活支援センターはれっど・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							/
活動室							
	2	3	4	5	6	7	8
交流室		憲法記念日	みどりの日	こどもの日			/
活動室	オープンスクエア				オープンスクエア	オープンスクエア	
	9	10	11	12	13	14	15
交流室		健康相談会		ピアの集い	園芸活動	蓑毛で 森林セラピー	/
活動室	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	
	16	17	18	19	20	21	22
交流室		病院施設等交 流事業			ファンクショナル トレーニング	オリガミde カードづくり	/
活動室	オープンスクエア	サロンdeおしゃべり オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	
	23	24	25	26	27	28	29
交流室				アロマde芳香剤 ラッピングを添えて			/
活動室	オープンスクエア	ピア相談会	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	オープンスクエア	
	30	31					
交流室							
活動室	オープンスクエア	オープンスクエア					



\*13日(金)園芸活動/13:30~14:30 プランターに花を植えよう

\*17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。

## ~ピア関連~

12日(木)ピアの集い 14:30~16:30

17日(火)病院施設等交流事業 13:30~14:40

24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~

\*10日(火)健康相談会/計測13:00~相談13:15~15:45

管理栄養士による栄養相談を行います。予約優先

\*14日(土)/13:30~16:30 蓑毛で森林セラピー 先着7名まで。飲み物・雨具を持参  
雨天の場合中止。

\*20日(金)/15:00~16:00 ファンクショナルトレーニング

立つ、座る、歩く、走るといった日常的な機能を高めるのでケガの予防につながります。  
先着7名まで 飲み物、タオルをご持参ください。

\*21日(土)/13:30~14:30 オリガミdeカードづくり 先着5名まで

\*26日(木)/15:00~16:00 アロマde芳香剤ラッピングを添えて 先着5名まで  
材料費 100円

★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。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5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。

### 健康相談会

5月10日(火)

13:00~15:45

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♪

### 園芸活動

5月13日(金)

13:30~15:30

定員 5名



プランターに花を植えましょう。  
 ぱれっと・はだのにて行います。

### 森林セラピー@蓑毛

5月14日(土)

13:30~16:30 雨天中止

定員 7名



車で現地に向かいます。名水「春嶽湧水」や大日堂等の文化遺産も。ハンモック体験や自然を歩きましょう。

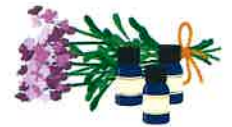
※持ち物：飲み物、タオル、雨具、履きなれた靴で！

### アロマ de 芳香剤ラッピングを添えて

5月26日(木)

15:00~16:00

定員 5名 材料費 100円



アロマオイルを使ってお部屋に置いて楽しむ芳香剤を作ります。その芳香剤をラッピングしてきれいに飾ります。

### 社会資源紹介 ファンクショナルトレーニング

5月20日(金)

15:00~16:00 定員 7名



立つ・座る・歩く・走る、といった日常的な機能を高めるので身体のバランスが整います。

「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。

※持ち物：飲み物、タオル

### サロン de おしゃべり

5月17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♪

### オリガミ de カードづくり

5月21日(土)

13:30~14:30



(台紙などを選んでもらうので、

5分前集合でお願いします) 定員 4名

折り紙をちぎって自分だけの飛び出すカードと一緒に作りませんか？飛び出すカードの仕組みをやさしく皆さまにお伝えします。

お気軽にご参加ください。

※持ち物：出来上がった作品を入れる袋など





【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

5月は、皐月。別名 菖蒲月(あやめづき)とも言い菖蒲が咲く季節のことでもあります。  
**身近な障害福祉サービスを紹介します。今回は就労継続支援 B 型です。**

### 就労継続支援 B 型はどんな福祉サービス

就労継続支援 B 型は、年齢や体力などの面で雇用契約を結んで働くことが困難な方が、軽作業などの就労訓練を行うことができる福祉サービスです。作業の対価である工賃をもらいながら、自分のペースで働くことができます。

年齢制限はなく、障害や体調に合わせて自分のペースで働くことができ、就労に関する能力の向上が期待できます。事業所と雇用契約を結ばないため、賃金ではなく、生産物に対する成果報酬の「工賃」が支払われます。

### 作業内容は？

就労継続支援 B 型の作業内容は事業所によってさまざまです。一例を挙げると以下のようなものがあります。

- 農作業、部品加工、名入れ刺繍などの手工芸、喫茶店での調理、パンやクッキーなどの製造、衣類のクリーニング、WEB サイト作成、データ入力 など



### どんな人が使えるの

身体障害、知的障害、精神障害、発達障害や難病のある方が利用対象となります。詳しくは、秦野市障害福祉課（電話 82-7616）までお問い合わせください。

### 働き方はどんなですか

Aさんは週2日と半日で1日4時間ほど働いています。自分の障害や体調に合せて無理なく楽しく働いています。

Bさんは週5日で1日3時間ほど働いています。体調の悪い時は無理をせず、連絡して休むこともあります。

月ごとの利用者負担には上限があります  
 自己負担は、所得に応じて負担上限額が設定され、それ以上の負担は生じません。

区分	世帯の収入状況	負担上限月額
生活保護	生活保護受給世帯	0円
低所得	市町村民税非課税世帯	0円
一般 1	市町村民税課税世帯(所得割 16万円未満、入所施設利用者(20歳以上)、グループホーム利用者を除きます。)	9,300円
一般 2	上記以外	37,200円

※詳しいことは以下にお問合せください。

### 便利な口癖

私は昔からせっかちで慌て者。思い違い・早合点の性格です。当然、仕事でも日常生活でもミス連発。しまった！またやっちゃった！どうしよう？の連続です。反面、質の悪いことに完璧主義な性格なので精神的ダメージが大きいです。ミスを悔やんで「あ～最悪！」「どうしようどうしよう・・・」「もう駄目だ！！」と落ち込み何日も引きずっていました。

実は最近、ある言葉が口癖になりました。「まっいいか！」「なんとかなるや！」これは便利です。失敗しても忘れ物をして「まっいいか！」この一言ですーっと気持ちが楽になります。

最近、3歳の孫も間違えたり失敗すると「まっいいか！」「大丈夫！」と言って笑ってやりすごしています。

私の口癖が孫にも伝染したようです。by 尾崎



問合せ先 秦野市障害福祉課  
 0463-82-7616



### ピアサポーターから

こんにちは、ピアサポーターの小原です。統合失調症とは、頭の中でちょっと変わった思い込みをしている状態です。そのちょっと変わった思い込みを、本人が単なる、事実とは異なる物だときづけば、病気は回復していきます。

私たちピアサポーターは本人の気持ちや考えを聞いて、本人の状態を理解し、共感できる所は共感し、アドバイスできる所はアドバイスしていきます。精神的な病気は自分で治すものです、お手伝いはしますよ。大丈夫！

「ピア相談会」5月は第4火曜日開催



# 障害福祉施設のお仕事・作業の紹介コーナー



万葉倶楽部株式会社 福祉事業部 就労継続支援B型 **みりおんりーふ秦野**

みりおんりーふでは  
アイロンや洗濯作業の他に  
新しい作業が増えました！

内職作業でワクワク！  
お山の仕事でウキウキ！

困った時は、みんなで相談★  
毎日、元気いっぱいです！



## 新情報



新たに始まったお山での作業！！

参加者大募集中です！！

既に人気作業になっています♪  
もちろん大人気のアイロン作業や  
みんなで力を合わせて洗濯作業★  
わいわい楽しめる駐車場清掃も  
人気の作業になっています！

新しい経験、新たな自分の発見を  
みりおんりーふでしてみませんか？  
ぜひぜひお待ちしておりますーす(^\_-)☆

問合せ・申込先 0463-75-8294

## 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5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】5月21日（土）13：00～15：00 本町公民館 参加費無料

【サロン】6月18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】5月14日（土）13：20～ 保健福祉センター 令和4年度定期総会

6月11日（土）13：30～ ばれっと・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。