



# プログラム予定表 (令和4年7月)

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

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
交流室					七夕飾りづくり		/
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	七夕飾りづくり	健康相談会		ピアの集い	マスクングテープアート		/
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		病院施設等交流事業		水無川上流散策	SST②		/
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	🇯🇵 海の日	フリースペース					/
活動室		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	
	25	26	27	28	29	30	31
交流室		サロンdeおしゃべり			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	

### ～お知らせ～

- \*今年も七夕飾りを飾ります。1日（金）、4日（月）に短冊などを作って飾ります。皆さんの参加をお待ちしています。
- \*新型コロナウイルス感染症対策のためフリースペースを利用される場合は、検温、手の消毒、咳エチケット（マスク着用等）をお願いします。発熱等の症状がある方は、ご利用できません。ご協力をお願いします。

### ～申し込みが不要なプログラム～

\*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楽しくおしゃべりしましょう。

### ～ピア関連～

- 7日（木）ピアの集い 14:30～16:30
- 12日（火）病院施設等交流事業 オンラインでみるべ病院と 13:40～14:40
- 19日（火）ピア相談会 13:30～15:30 ※2名まで。予約優先。

### ～申し込みの必要なプログラム～

- \*5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
- \*8日（金）マスクングテープアート/15:00～16:00 先着7名まで。  
材料費 100円。
- \*14日（木）水無川上流散策/13:30～15:30 先着5名まで 水無川の上流を散策します。  
足が濡れても良いようにサンダルやタオルを持参してください。飲み物も持参してください。
- \*15日（金）SST②/14:00～15:30 先着8名まで
- \*29日（金）ボクササイズ/15:00～16:00 先着8名まで 動きやすい服装、タオル、飲み物

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ばれっと・はだの  
 電話 80-3294

# 7月のプログラム

秦野市地域生活支援センター  
ぱれっと・はだの



7月1日、4日

その他の日ももちろん♪

## 七夕飾り作り

7月5日(火)

計測13:00~

相談13:15~15:45 定員若干名

## 健康相談会

管理栄養士による個別相談です。  
血圧や体脂肪を計測して自分の身体の様子を知ったり、自分に合った食事の相談や栄養バランスについて相談できます。

7月22日(金)

15:00~16:00 定員8名

## ボクササイズ

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なぐ」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。  
※動きやすい服装とタオル、飲み物をご用意ください。

7月26日(火)

15:00~16:00 予約不要

## サロンdeおしゃべり

みなさんでゆったりとお話しませんか？  
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♪

7月8日(金)

15:00~16:00 定員7名

## マスキングテープ

### アート

マスキングテープをちぎり絵のように切り貼りして、アートを作ります。  
手先を使ってみんなで遊ぼう！

材料費：100円

7月15日(金)

14:00~15:30 定員8名

## SST ②

SST (Social Skills Training 社会生活技能訓練) 社会生活における様々な場面で、自分も相手も尊重しながら上手にコミュニケーションがとれるように練習しましょう。

7月14日(木)

13:30~15:30

定員5名

## 水無川散策

水無川の上流を散策しよう！車で戸川公園に行きます。  
脚が濡れてもいいように、サンダルやタオルを持参してください。  
飲み物、帽子もお忘れなく！

原則予約が必要です。連絡先：0463-80-3294

予約が必要ないものもあります。上の表でご確認ください。

※申込の締切：締切がある場合は上記のとおり、ない場合は前日です。(既に定員に達している場合は締切前でもお断りすることがあります。)

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。



# ぱれっと・はだの ミニ! 7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

7月は、文月（ふみづき）。七夕月という別名もあり、いにしえのロマンを感じます。  
**今回はソーシャルスキルトレーニング(SST)についてです。**

## ソーシャルスキルとは

社会（ソーシャル）の中で暮らしていくためのスキルのことをいいます。SST（ソーシャルスキル・トレーニング）では、社会で人と関わる時に生じる挨拶、人に何かをお願いしたり断ったりするなどのコミュニケーションや決まった時間に薬を飲むなどの日常生活をいとなむ上での生活スキルもテーマとして扱うことがあります。



## ソーシャルスキルを「トレーニング」するとは？

ソーシャルスキル・トレーニング（SST:Social Skills Training の略）とはソーシャルスキルをトレーニング（訓練）することで「出来ること」を増やして、より生活しやすくなることを目的としています。前項に挙げたような人と関わるスキルや日常生活に必要なスキルなど幅広いテーマの中から、生活のために最低限必要なことや自分が今困っていることなどを中心に、スキルの獲得・向上を目指します。

## SST はどんなことに役立つの？

SST は簡単にいうと「社会生活を営む上での自分の困りごと」の解決に役立つと言えるでしょう。困りごとにも困っている原因も一人ひとり違いますから、その対処方法もおのずと違ってくるはず。そこで、SST では「ひとりひとり違った自分なりの対処法」をみつけていきます。SST は子どもから大人まで年齢を問わず対象としています。大人を対象としたときによくあるテーマは以下のような事柄が挙げられます。

- （具体的な例） 【コミュニケーションに関わること】 ・ 残業を上手に断りたい
- ・ 飲み会を途中で抜けて帰りたい ・ 迷惑にならないように質問したい
- ・ 会議で反対意見を伝えたい ・ 映画鑑賞に誘われたが上手に断りたい



## SST の方法の例 （ロールプレイ）

どんな場面でどんな振る舞いをすればいいのかということ、指導担当者や参加者同士が実際に演技したり、人形を用いて演じることで、実際の場面での適切な振る舞いを学んでいきます。

## SST②を開催します！

令和4年7月15日（金）14:00～15:30  
予約が必要です。定員8名  
前回参加した人も参加しなかった人も歓迎します。自分も相手も大切にしながらコミュニケーションが取れるようにしましょう。  
（申込・問合せ先） 電話 80-3294

## ボイスピア はだの

Peer's EYE

精神疾患を抱える当事者たちが、皆さんからの質問に答え、意見を発表する場です。当事者、家族、支援者、ピアサポーターに関心のある方などなたでも…お気軽にご参加ください！

【日時】 令和4年8月6日（土）14:00～16:00

【開催方法】 ZOOM

※事前予約が必要です。当日12時まで受付可能

【内容】 「病気のこと、人間関係のこと」

申込をメールで受付けています。

申込専用メールアドレス

[voicepeer.hadano@gmail.com](mailto:voicepeer.hadano@gmail.com)





## 障害福祉施設のお仕事・作業の紹介コーナー



特定非営利活動法人はだのあすなろ会 **あすなろリサイクル作業所** (就労継続支援 B 型)



当作業所は、何でも分かち合え、「あなたがあなたらしく居られる」作業所を目指しています。

### 〈作業内容〉

#### ①環境資源のリサイクル作業

ベッドの応接間セットの金属部品の取り外しやベッドのバネ外しなどのお仕事を手伝っていただきます。

#### ②水耕栽培による野菜づくりと販売

工場の一角で、秦野の名水とLED電球を使って野菜を育て、販売を行っています。

小さな種の植えつけから、約1か月半で、美味しいレタスが収穫できます。

### 〈作業場所〉

日立工場の西側にある秦野3R推進事業協同組合の工場の中が仕事場です。

### 〈作業時間・送迎等〉

原則は、午前9時から午後5時までとなっていますが、利用者さんの体調に合わせて調整をさせていただきます。

また、車での送迎については、ご相談にも応じています。

### 〈見学〉

平日であれば、いつでも見学できます。事前にお問い合わせください。0463-87-2525

水耕栽培で育てた野菜は市内の作業所や「ぱれっと」の皆様にもご購入いただいています。

**問い合わせ・連絡先**  
**0463-87-2525**

## 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7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】7月16日(土) 13:00~15:00 本町公民館 参加費無料

【サロン】8月20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】7月9日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

8月13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。

