



プログラム予定表 (令和4年10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							/
活動室						フリースペース	
	3	4	5	6	7	8	9
交流室			健康相談会	ピアの集い	秋を探して		/
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	
	10	11	12	13	14	15	16
交流室	/	サロンdeおしゃべり		おしゃべりしながらアニメ上映会		くずはの広場で森林セラピー	/
活動室		スポーツの日	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		ピア相談会		社会資源紹介「りんく“働く上でのメンタルヘルス”」	コラージュワークショップ		/
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	
	24	25	26	27	28	29	30
交流室		ピア学習会②			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	
	31	～お知らせ～					
		利用される場合は、検温、手指の消毒、マスク着用					
	オープンスクエア	(咳エチケット等)をお願いします。					



～申し込みが不要なプログラム～

- *11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。
- *13日(木)おしゃべりしながらアニメ上映会/14:00～15:30
国民的アニメをおしゃべりしながらみんなで見てみませんか。

～ピア関連～

- 6日(木)ピアの集い 14:30～16:30
 - 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②14:00～17:00
- “「経験」をわかちあうということ ～リカバリーストーリーを語ってみよう！聴いてみよう！～”

～申し込みの必要なプログラム～

- *5日(水)健康相談会/計測14:00～相談14:15～15:45
管理栄養士による栄養相談を行います。予約優先
- *7日(金)秋を探して/13:30～15:30 コキアの里、田原ふるさと公園などで小さな秋を探します。持ち物：雨具、飲み物、歩きやすい靴 雨天中止→締切10月6日(木)まで
- *15日(土)くずはの広場で森林セラピー/13:00～16:30→締切10月13日(木)まで
木のアクセサリを作ったりもするよ。先着7名まで。飲み物・雨具を持参 ※雨天中止
- *20日(木)社会資源紹介「りんく“働く上でのメンタルヘルス”」/15:00～16:00
先着5名まで。
- *21日(金)コラージュワークショップ/15:00～16:00 先着6名まで
- *28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

10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

10月7日(金)

13:30~15:30 定員5名 雨天中止

園芸活動 秋を探して

コキアの里、田原ふるさと公園などで小さな秋を探そう!

※持ち物: 飲み物、タオル、雨具、歩きやすい靴で! 応募締切→6日(木)まで

10月11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
参加くださいな♪

10月20日(木)

15:00~16:00 定員5名
働く上でのメンタルヘルス

こころの健康維持のために必要なことを
学びましょう。「就労移行支援りんく」
の講師がわかりやすく解説してくれます。
自分のメンタルヘルスについて、今
一度振り返ってみませんか?

10月21日(金)

15:00~16:00 定員6名

ラージワークショップ

自由にちよぎちよぎペタペタやろう!
お気に入りの雑誌や広告、新聞、写真、
イラストなど、ぜひご持参ください。
(こちらでも用意します)

10月5日(水)

14:00~15:45

~健康相談会~

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♪

10月15日(土)

13:00~16:30 定員7名

森林セラピー

雨天中止

くず葉の森にて、ハンモック体験や
自然の中を歩きましょう。木のアク
セサリーを作ったりもするよ!
※持ち物: 飲み物、タオル、雨具、歩
きやすい靴で!

応募締切→13日(木)まで

10月13日(木)

14:00~15:30 予約不要

おしゃべりしながらア

ニメ上映会

国民的アニメをおしゃべりしながら
みんなで楽しみませんか!

10月28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「はみんぐ」のトレーナーが丁寧にお教
えいたします。

※持ち物: 動きやすい服装・靴、タオル、
飲み物

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か
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！10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

10月は、神無月(かんなづき)・木葉月の別名も。自然に対する先人たちの気遣いを感じます。

心の健康づくり 森林セラピーとワークショップ！



【日時】 令和4年10月15日(土) 13:00~16:00

【会場】 くずはの広場内 くずはの家

【内容】 森の中の散策(森林浴)、ハンモック体験、木のアクセサリワークショップ、川のせせらぎ聴きなど

※森に足を踏み入ると清々しい気分になったり、木々のある公園の中でゆったりした気持ちになったことはありませんか。森林浴の癒しの効果、健康に導く力を科学的に解明し、一歩進んだものが「森林セラピー」です。

【募集人数】 先着7名 【費用】 無料 【雨天の場合、中止になります】

【申込締切】 令和4年10月13日(木) (定員になり次第締め切ります)



ピア相談会 開催中♪

過去から未来へ

地元から秦野に移って20年、私がよく遊んだ公園で子ども達の姿はほとんどなく、商店街等は閑散としており少子高齢化そのものを感じます。

私事ですが、卒業した小・中学校は跡形もなくその跡地には立派な大学が立っています。「校庭に埋めたタイムカプセルはどうなったのだろう…、もう掘り返せないよな。」実家に帰ってその大学を見るとちょっと寂しい思いもします。また未来の自分に手紙を書いてみようかな。

筆：K・S



ピアサポーターより

私は統合失調症の病気を持っています。以前の私は、自分の心や心に存在する気持ちというもの分かりませんでした。それは、頭の中の考えだけが自分を形成していたからだと思います。現在は安心する事があったり、心配すると、心が自分の胸のあたりにある事が感じられたり、自分の嬉しい気持ちや楽しい気持ちを心で感じている事がわかります。統合失調症で迷っている人は考え過ぎる事があるので、一度自分の心や本当の気持ちを探してみたら良いと思います。あとは考えず行動してみる事ですね。 By 天の声



障害福祉施設のお仕事・作業の紹介コーナー

一般社団法人 SOWET みんなの広場

【サービスの種類】

生活介護 定員 12名
就労継続支援B型
定員 18名

【主な作業内容】(事業所内)

- 事務用品メーカー商品封入作業
- 珪藻頁岩を使用した商品製作
- 墓清掃

(施設外就労作業)

- 市内リサイクル会社
- 中井町工場
- 平塚市農場
- 市内弁当製造(10月1日～)



当法人は、利用される障がいを持たれた方が、『地域でふつうに暮らす』を理念に掲げており、この理念を実現するために前に前に進んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

【営業時間等】

毎週月曜日から金曜日(月2回ほど土曜日も開所)
午前9時30分～16時00分

*日中一時事業は8時30分～17時00分まで利用可能

【主な年間行事等】

- 5月～6月 体力づくり
自然体験
- 7月～8月 納涼祭
- 9月～10月 運動会
- 12月 クリスマス会
餅つき

【問い合わせ先 電話・FAX】

みんなの広場
電話 0463-59-9700
FAX 0463-59-9711

みんなの広場II(関連事業所)
電話 0463-72-7630
FAX 0463-72-7640

【みんなの広場：所在地】 秦野市曾屋 5819-4
関連事業所等

【みんなの広場II】 : 所在地 秦野市堀川 173-1

【エスプランサ(グループホーム)】: 所在地 秦野市本町地区

【リベルタ(グループホーム)】: 所在地 秦野市曾屋地区



* 彩り茶房

関係機関からのお知らせ



新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和4年10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】10月15日(土) 13:00～15:00 本町公民館 参加費無料

【サロン】11月19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】10月8日(土) 13:30～ ぱれっと・はだの

11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ので各連絡先にご確認ください。