



プログラム予定表 (令和4年11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 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 交流室 | | | | | 曾屋高校生インタビュー×ピアの集い | | |
| 活動室 | | フリースペース | フリースペース | 文化の日 | フリースペース | フリースペース | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 交流室 | | 病院施設等交流事業 | 健康相談 | 秋を探して② | 丹沢の木でオブジェづくり | | |
| 活動室 | オープンスクエア | フリースペース サロンdeおしゃべり | 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 | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 交流室 | | フリースペース | 干支の起き上がりこぼし作り① | サロンdeおしゃべりfor youth | | | |
| 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 | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 交流室 | | ピア学習会③ | | | ピラティス | 弘法山で森林セラピー | |
| 活動室 | オープンスクエア | フリースペース | 勤労感謝の日 | フリースペース | フリースペース | フリースペース | |
| | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 交流室 | | | | | | | |
| 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 | | | | |



～お知らせ～

利用される場合は、検温、手指の消毒、マスク着用（咳エチケット等）をお願いします。

～申し込みの不要なプログラム～

- * 8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。
- * 17日(木)サロンdeおしゃべりfor youth/10:00～12:00 18歳から34歳までの方集まれ

～ピア関連～

- 4日(金)ピアの集い 14:30～16:30 (曾屋高校生インタビューは13:20～)
- 8日(火)病院施設等交流事業13:30～14:30 みくるべ病院とオンライン・ミーティング
- 15日(火)ピア相談会 13:30～15:30 座談会形式で行います。お気軽に参加を。
- 22日(火)ピア学習会③14:00～17:00

“私”も“あなた”も大切にすること ～セルフケアとバウンダリー～

～申し込みの必要なプログラム～

- * 9日(水)健康相談/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
- * 10日(木)秋を探して②/13:30～15:30戸川公園などで秋の花などを楽めます。
- * 11日(金)丹沢の木でオブジェづくり①/13:30～15:00(はれっと集合の方は12:30)
- * 16日(水)干支の起き上がりこぼし①/15:00～16:00来年の干支ウサギのデザインです。
締切日15日(火)参加費は無料です。2回にわたり行います。(2回目は12月2日)
- * 25日(金)社会資源紹介「ピラティス」/15:00～16:00 先着6名まで
飲み物、タオルをご持参ください。
- * 26日(土)弘法山で森林セラピー/13:00～16:30→締切25日(金)※丹沢マルシェも開催
ハンモック体験や自然の中を歩こう。雨天中止。持ち物:飲み物、雨具、歩きやすい靴

11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

11月8日(火)

15:00~16:00 予約不要

サロンdeおしゃべり

同じ障害を持つ仲間同士ぎ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♪

11月11日(金)

13:30~15:00 定員10名

丹沢の木でオブジェ作り

小雨決行(屋根の下で行います)

表丹沢野外活動センターにて、森のワークショップを開催します♪

野外の気持ちいい空気を吸って楽しもう!

※持ち物: 飲み物、タオル、雨具、歩きやすい靴で!

応募締切→10日(木)まで

11月16日(水)

15:00~16:00 定員5名

干支のおきあがりこぼし作り

来年の干支であるウサギを作ります。2回に渡って完成させます。参加費: 無料

(2回目: 12月2日(金)の予定)

締切→15日(水)まで

11月25日(金)

15:00~16:00 定員6名

ピラティス

ピラティスは身体のストレッチと姿勢改善のためのエクササイズです。

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

タオル、飲み物

11月9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♪

11月10日(木)

13:30~15:30 定員5名

秋を探して②

戸川公園などで秋の花などを楽しみます。応募締切→9日(水)まで

11月17日(木)

10:00~12:00 予約不要

サロンdeおしゃべり for

YOUTH

18歳~34歳までの方を対象にした、気軽におしゃべりできる場を新たにつくることを考えています。日中活動の場所を探している方、生活リズムを整えたい方、同年代の繋がりを持たたい方etc...

皆さんと一緒にこの空間を作っていきたいと思っています。気軽にご参加ください。飲み物をご用意してお待ちしています♪

11月26日(土)

13:00~16:30 定員8名

弘法山で森林セラピー

雨天中止

弘法山にて、ハンモック体験や自然の中を歩きましょう。

※持ち物: 飲み物、タオル、雨具、歩きやすい靴で!

応募締切→25日(金)まで

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！11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

11月は、霜月(しもつき)。別名「凋(しぼ)む月」は太陽の日差しが弱まりものが凋む月のこと。

丹沢の木でオブジェづくり

丹沢の木で オブジェ作り



ふたり引きのこぎり体験できます！



講師：原田暁さん
GROUP創造と森の声

横浜市旭区の横浜動物の森公園内で、森にある自然物を生かした作品を作り続けています。

- 【日時】 令和4年11月11日(金) 13時半～15時まで(ぱれっと集合の方は12時半)
- 【会場】 表丹沢野外活動センター(八角の館)
- 【内容】 芸術家の指導によるワークショップを行います。森林浴と創作活動が楽しめます！
- 【申込】 ぱれっと・はだの地域活動支援担当 0463-80-3294



皆さんの枕の素材は何ですか？私は「そば殻」を愛用しています。

数年前からそば殻を購入しては、「煮沸消毒→乾燥→洗濯ネットに

詰める⇒カバーをつける⇒枕完成」という、作業にはまっています。

そば殻の乾燥は、洗濯物のように風に当てられないので時間はかかるし、既製品のサイズではないのでカバーも手作り。しかーし！！今まで使っていた、へたった枕もリニューアル！！ by KY

Peer's EYE

ピアサポーターから

困りごと・愚痴・言いたいこと何でもお聞き致します。

明るい雰囲気ですらさせていただきますので、安心してください！

同じような障害を持つ、私たちにお話ししてください。そして、語らい会いましょう。もちろんご家族の方も歓迎いたします。

(トシ)



ピア相談会 毎月第3火曜日開催

障害福祉施設のお仕事紹介コーナー



医療法人社団 泰和会

就労移行支援事業所 りんく



【就職に向けて多数のプログラムを選択】

就職活動の知識やビジネスマナー・自己理解等の講座の他、職場体験や実習・PC トレーニングなど必要なプログラムを選択できます。また、定期的に外部講師を招いて特別講義を開催し、幅広く学ぶ機会を提供しています。その他、レクリエーションイベントなどを開催し、交流の機会も多く設けています。

【就職活動をサポートします】

就職活動の時期になりましたら、求人検索・書類作成・面接練習等のサポートや関係機関からの情報提供・面接同行なども希望に応じて支援します。

【就職後の定着支援】

就職後の悩みや相談等、企業とのやり取りなど、最大3年6カ月間サポートします。

【渋沢駅・駅前好立地】

渋沢駅北口から徒歩2分とアクセス抜群。広々とした空間でゆとりをもってプログラムに打ち込めます。

【連絡先】0463-88-0080

秦野市柳町1丁目16-1Tビル2階
<https://hatano-link.com/>

※見学説明会随時開催！お気軽にご連絡お待ちしております。

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11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】11月19日(土) 13:00~15:00 本町公民館 参加費無料

【サロン】12月17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】11月12日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

12月10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。