



# プログラム予定表 (令和5年2月)

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

	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	
交流室				ピアの集い	豆まき			
活動室			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		
	6	7	8	9	10	11	12	
交流室				健康相談会				
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	建国記念の日		
	13	14	15	16	17	18	19	
交流室		サロンdeおしゃべり		たまり場for youth(仮称)	ピラティス			
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		
	20	21	22	23	24	25	26	
交流室		フリースペース	りんくプログラム「傾聴、認知行動療法」		春を探して(園芸活動)			
活動室	オープンスクエア	ピア相談会	フリースペース	天皇誕生日	フリースペース	フリースペース		
	27	28						
交流室								
活動室	オープンスクエア	フリースペース						

## ～申し込みの不要なプログラム～

3日(金)豆まき/15:00～節分です。邪気をはらい無病息災を願いましょう。  
 14日(火)サロンdeおしゃべり/15:00～16:00 飲物を飲みながら楽しく話しましょう。  
 ピアサポーターも参加します。

## ～ピア関連～

2日(木)ピアの集い 14:30～15:30  
 21日(火)ピア相談会 13:30～15:30 座談会形式で行います。定員7名

## ～申し込みの必要なプログラム～

9日(木)健康相談会/計測14:00～相談14:15～15:45  
 管理栄養士による健康相談を行います。予約優先  
 16日(木)たまり場foryouth/10:00～ 定員8名 予約をお願いできればと思います。  
 17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。  
 22日(水)社会資源紹介「りんく」傾聴、認知行動療法」/15:00～16:00定員5名  
 心のつぶやき(自動思考)にツッコミを入れてハッピーになりませんか。  
 24(金)春を探して(園芸活動) 13:30～15:00※申し込み締め切り→22日(水)まで  
 春の恵みを探しに行きます。畑地にも入る場合がありますのでスニーカー等  
 がおすすめです。※雨天中止です。

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はだの  
 電話 80-3294 e-mail voicepeer.hadano@gmail.com

# 2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

9日(木)

14:00~15:45 要予約

健康相談会

管理栄養士による個別相談です。

3日(金)

15:00~16:00

豆まき

所内にいるかもしれない?  
鬼を退治して~  
事前にお面も作ろう♪

予約不要



14日(火)

15:00~16:00 予約不要

サロンdeおしゃべり



ざっくばらんに皆でおしゃべりし  
ませんか!?  
飲み物を用意してお待ちしていま  
す。

22日(水)

15:00~16:00 定員5名

社会資源紹介 りんくプログラム

傾聴、認知行動療法

傾聴の4つの効果を知ろう。心のつぶや  
き(自動思考)にツッコミを入れてハ  
ッピーになりましょう。

16日(木)

10:00~12:00 定員8名

(なるべく予約をお願いします)

たまり場

for YOUTH

18歳~39歳の方を対象にした、ふらりと  
気軽に来られる場です。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。

24日(金)

13:30~15:00 定員5名

春を探して

春の恵みを探しに行きます。  
畑地にも入る可能性があるため、ス  
ニーカー等での参加がオススメ。

※持ち物: 飲み物、タオル、雨具、歩きやすい靴で!  
雨天中止

17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」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教  
えます。

※持ち物: 動きやすい服装とタオル、飲み物



原則予約が必要です。

電話: 0463-80-3294

Mail: voicepeer.hadano@gmail.com

※メールの場合は表題にプログラム名を記載くださ  
い

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。





【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

2月は、如月。別名「初花月」。年が明けて最初に咲く梅の花を「初花」といい梅の花が咲く月のことです。

## 「たまり場 for yourth」 開催しています♪

### 「たまり場 for yourth」って？

毎月1回10時～12時に開催している、18歳～39歳の方を対象にしたふらりと気軽に来られる場です。

誰かと話すきっかけが欲しい  
友人がほしい  
話すのは緊張するが、とりあえず居たい  
など  
出入り自由、疲れたら帰る OKです♪

### どんな感じなの？

2回目の開催をしました。今のところ、2～3名(男女混合)の方が参加しております。少人数ではありますが、和やかにおしゃべりしている様子です。

参加者からは、「同世代の人と知り合いたい」「気軽にお話できる友人ができたらな…」「試しにきてみた」というお声がありました。

お話する内容は、好きなことや、ハマっていること(アニメ、ドラマ、旅行、好きな食べ物・お店など)が中心です。



～ピア相談会(座談会)のご案内～ 毎月第三火曜日 13:30～15:30 ぱれっと・はだのにて開催  
「こんな時、他の人はどうしているだろう…？」当事者同士の座談会に参加して、ざっくばらんに話してみませんか？司会はピアサポーターが担います。2月は21日(火)の開催になります。

※座談会は予約不要ですが、会場の関係上定員7名とさせていただきます。

※個別のご相談も受け付けます(要予約、☎0463-80-3294)。個別相談は14:30～の開始になります。

※個別相談の予約がない場合は、座談会を続けて行います。

～普段なかなか話せない病気のことなどを、仲間同士で語ってみませんか!?～

## 障害福祉施設の紹介コーナー

### ファミリー生活介護サービス秦野



ファミリー生活介護サービス秦野では「一人一人の思いに心を寄せた支援」をモットーに様々な活動に取り組んでいます。

「私たちのことを 私たち抜きに決めないで」(Nothing About Us Without Us)

利用者様ご自身に参加するプログラムを選んで頂きます。

「一日一笑」そんな毎日を積み重ねていくお手伝いをさせて頂けたらと支援一同思っております。

#### 〈主な活動〉

散歩・ドライブ・買い物・入浴・自主制作品販売・生産活動（企業様からお仕事を頂いています。）・洗濯・リサイクル作業

#### 〈レクリエーション活動〉

カラオケ大会・おやつ調理・誕生日会  
月一お楽しみイベント(BBQ・クリスマス会・ピクニック・選択外食 など)

\*送迎・昼食あり。

見学・体験随時受け付けております。

【連絡先】ファミリー生活介護サービス秦野 関野 電話(0463)86-6523

## 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5年2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】3月11日(土) 13:00~15:00 本町公民館 参加費無料

※2月の「けやき」は残念ながら中止になりました。

※【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】2月18日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

3月18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。