



プログラム予定表(令和5年7月)

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

※記載がない日もフリースペースは毎日やっています♪月曜日はオープンスクエアです。
(日曜・祝日はお休みです)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|----|
| | | プログラムの詳細は、裏面をご確認ください。 | | | 1 ミュージックベル コンサート 14:00~15:00 | 2 |
| 3 | 4 七夕飾りを作ろう サロンdeおしゃべり 15:00~16:00 | 5 健康相談会 13:00~15:45 | 6 ピアのつどい 14:30~16:30 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 病院施設等交流事業 (みくろへ橋場訪問) 13:40~14:40 | 12 | 13 たまり場 for Youth 13:00~15:00 | 14 戸川公園に行こう 13:30~15:30 | 15 | 16 |
| 17 | 18 ピア相談会 13:30~15:30 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 セルフケアの部屋 13:30~14:30 | 26 | 27 たまり場 for Youth 13:00~15:00 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

フリースペース
 予約不要のプログラム

オープンスクエア
 予約が必要なプログラム

ピア活動

1日(土)

14:00~15:00

ミュージックベル
コンサート

by エプロンおばさん

ミュージックベル、トーンチャイム、キーボード等を使って季節の曲や唱歌を演奏するボランティア団体「エプロンおばさん」によるコンサートです。
定員30名 先着順

7月プログラム一覧表

14日(金)

13:30~15:30

戸川公園に行こう

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！

定員6名
雨天中止



4日(火)

15:00~16:00

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!?
予約不要

5日(火)

13:00~15:45

健康相談会

定員3名
管理栄養士による個別相談
です。

18日(火)

13:30~14:30(座談会) 予約不要

14:30~15:30(個別相談) 要予約

ピア相談会

ピアサポーターと一緒に考えましょう。

13日、27日(木)

13:00~15:00

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。時間内は出入り自由ですので気軽にご参加ください。

25日(火)

13:30~14:30

セルフケアの部屋

セルフケアについてのテーマを、皆で話しながら進めていきたいと思っています。
継続的に続けていく予定のプログラムです。

定員6名

原則予約が必要です。
予約が必要ないものもあります。
この表でご確認ください。

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

※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。

はれっと・はだの ミニ！7月号

【発行】 秦野市地域生活支援センター
”はれっと・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

セルフケアって何でしょう？

セルフケアとは「**自分のできる範囲で自分の面倒を見る**」という意味ですが、それは「**自分を大切にすること**」に繋がります。自分自身のことについて、ちょっと立ち止まって考えてみませんか？

いつもの自分で、
どんな感じ？

いい自分であるためにやっていること、何かある？

私の強み、よいところって何だろう？
自分の性格で、どんな？
自分の好きなこと、大切にしていること、何だろう？

1日の中では…
深呼吸、お風呂にゆっくり浸かる 等

1週間の中では…
散歩、友達とおしゃべり、おいしい物を食べる 等

苦手なことって？

たまには…
買い物、旅行 等

その他…
相談する、考え方を試してみる等

調子が悪くなってきたときのサインで、自分で気付ける？対処法は？

| こんなときは… | | こうすると いつもの自分に戻れるかも |
|-------------|---------------|----------------------|
| 元気がなくなるサイン | 興味や関心がなくなる 等 | 寝る、一人でのんびり過ごす 等 |
| 人付き合いの中のサイン | 相手に対しイライラする 等 | 一人になる、深呼吸、とんぶく葉を飲む 等 |
| 気持ちのサイン | 気持ちが落ち込む 等 | 寝る、音楽を聴く、相談する 等 |
| 行動のサイン | 眠れない、頭が混乱する 等 | 主治医に相談する 等 |

ここにあげたのは一例です。なーんだ、今までもやってるよ！という対処方法がきっとあるはず。改めて書き出してみること意識が変わるかもしれませんよ！フリースペースの新規プログラム「**セルフケアの部屋**」でも取り上げていく予定です。興味のある方、ぜひご参加ください♪

参考：元気回復行動プランWRAP（メアリー・エレン・コーブランド著）、いばらき県版こころの生活支援手帳、厚生労働省HPこころもメンテしよう

Peer's EYE ～ピアサポーターから～

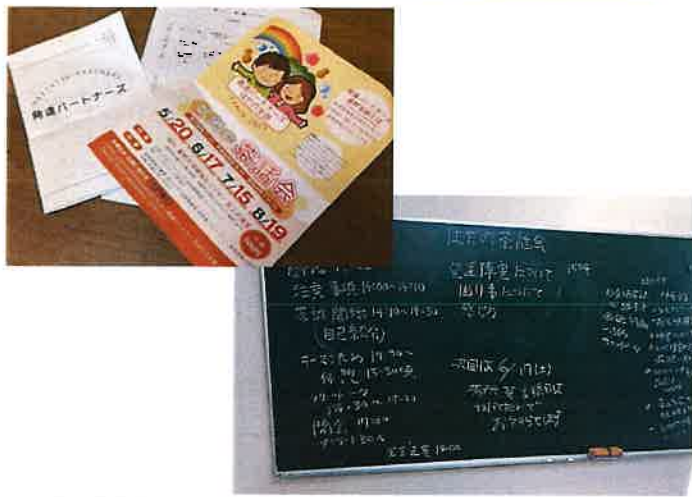
ピア相談会（座談会） 毎月第三火曜日開催
7月18日（火）13：30～15：30

皆さん、こんにちは！ピアサポーターのMです。最近、私は職場でメンタルヘルスのテーマを記事にしたブログを掲載しています。Twitterで発信しているので皆さん、良かったら一度見てください。

アカウント名は@kokoroik_matsuです。

ピアサポーター目線から感じていることなどをテーマにしているので見て損はないと思います。（ピアサポーターM）

障害福祉活動団体の紹介コーナー



発達パートナーズ

秦野支部

私たちは発達障害を持ちながら、仕事をしたり日常生活を送っています。

今年の4月より、毎月第3土曜日の午後から秦野市保健福祉センターや市内のレンタルスペースで茶話会を開いています。

参加者は、日頃の悩みについて語り合う中で気づきを得て、普段の生活に生かしています。

発達障害を持ちながらお互いに尊重しあい一所懸命な人が報われることを願いながら、活動していきたいと考えています。

茶話会の予定は下記にお問い合わせください。

発達パートナーズ秦野支部 椎名 智美
e-mail : jogras4544@yahoo.ne.jp

関係機関からのお知らせ

精神保健ボランティア けやき

【サロン】7月15日（土）13：00～15：00 本町公民館 参加費無料

【サロン】8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】7月8日（土）13:30～ ばれっと・はだの

【定例会】8月12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

✉hitonsan3023@gmail.com

彩り茶房 閉店のお知らせ

ながい間、彩り茶房をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。勝手ながら、令和5年3月をもちまして、閉店しました。これまでの皆様からのご支援、心より感謝申し上げます。

連絡先：丹沢自律生活センター総合相談室 ☎0463-71-5872