



プログラム予定表(令和5年9月)

地域生活支援センター ばれっ心・はだの
秦野市本町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
9月				1	2	3
					ボイスピアはだの 14:30~16:30	
4	5	6	7	8	9	10
	健康相談会 13:00~15:45		ピアのつどい 14:30~16:30	園芸活動 13:30~14:30		
11	12	13	14	15	16	17
	病院施設等交流事業 (みくるべ病院訪問) 13:40~14:40	ギターと歌おう 15:00~15:30	サロンdeおしゃべり 15:00~16:00	ふらっとピア交流会 14:30~16:30		
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日	ピア相談会 13:30~15:30	セルフケアの部屋 13:30~14:30	たまり場 for Youth 13:00~15:00		秋分の日	
25	26	27	28	29	30	
	ピア学習会① 14:00~17:00		折り紙を折ってみよう 13:30~15:00			

プログラムの詳細は、裏面をご確認ください。

フリースペース オープンスクエア
 予約不要のプログラム 予約が必要なプログラム ピア活動

【お願い】

紙のプログラム発送が不要な方（ホームページを確認する、メールで送付して欲しい等）につきましては、来所の際に、職員にお声がけください。もしくは、voicepeer.hadano@gmail.comまで、メールでお知らせください。

SDGsの観点からも、紙の使用や郵送による環境への配慮、および通信費の削減にご協力をお願いします。

今後、郵送物の発送について見直す方向でありますので、ご了承ください。

【ピアサポーターと一緒に考えよう】

★2日(土)

14:00~16:00

ボイスピアはだの

ピアサポーターによる体験発表をオンラインで行います。フリースペースでも画面で見られるようにします。

ボイスピアに参加してもっとピアサポーターとお話したい方へ！ふらっと来てふらっとピアサポーターとお話しませんか!? →

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。

★15日(金)

14:30~16:30

ふらっとピア交流会

出入り自由(入室は16:00まで)

開催方法：現地参加&オンライン参加(ZOOM)のハイブリット

申込：なくても可。ただし、オンライン参加の場合は、要予約。(ZOOMのURLをお送りするため)

★19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

28日(木)

13:30~15:00

折り紙を折ってみよう

定員7名

折り紙一枚でかぼちゃ&おばけを折ってみよう。手作りの折り紙キットを使ってカード作りも楽しめます。ピアサポーターが講師を務めます。

20日(水)

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ます。

定員6名

9月プログラム一覧表

13日(水)

15:00~15:30

ギターと歌おう

予約不要



地域のボランティアさんによる弾き語りです。歌詞カードも用意しますので、口ずさみながらギターの音色に癒されましょう。

♪卒業写真(松任谷由実)

系(中島みゆき)

シクラメンのかほり(小椋佳)他♪

【予約不要のプログラム】

★8日(金) 13:30~14:30

園芸活動

プランターの植え替え(車に乗って花を買いに行きます)

★14日(木) 15:00~16:00

サロンdeおしゃべり

★21日(木) 13:00~15:00

たまり場 for Youth

18歳~39歳の方を対象にした、フリースペースです。

原則予約が必要です。

【8月28日から予約を受け付けます。】

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

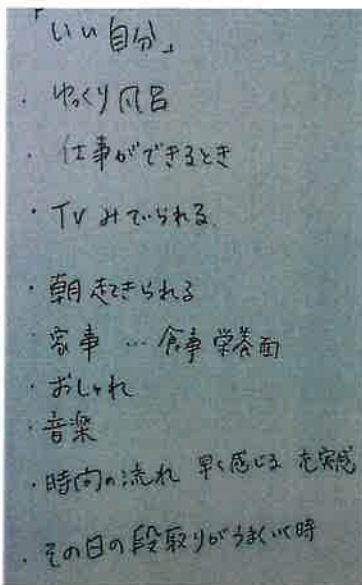
※申込の締切：締切がある場合は上記のとおり、ない場合は前日です。(既に定員に達している場合は締切前でもお断りすることがあります。) 定員に満たない場合は、当日参加できるプログラムもあります。

ぱれっと・はだの ミニ！9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>

フリースペースプログラム

「セルフケアの部屋」

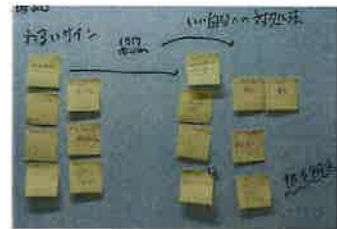


6月から始まった月1回のプログラム「セルフケアの部屋」。
よい状態の自分でいられるために他の皆はどんなことをしているの…？
そんな思いや疑問を共有できるよう、テーマに沿って参加者同士で意見交換が
できる場を目指しています。

これまで、「いい自分で？」 「いい自分でいられるために何かやっていることある？」 「調子のわるい時のサイン？こんな時はどう対処している？」といった
テーマで、参加者と話し合ってきました。

「いい自分で？」

- ・ ゆっくりお風呂に入れる（具合が悪いと入れない）
- ・ 仕事ができる
- ・ テレビを見ていられる
- ・ 朝起きられる
- ・ 時間の流れを早く感じる 等々



悪いサイン



いい自分に戻るための対処法

- ①ソワソワして落ち着かない
- ②過去に戻りたくなる
- ③眠れなくなる、興奮状態になる
- ④頭痛、幻聴が出てくる
- ⑤やる気がダウン、「～しなくちゃ」と焦る、自己嫌悪



- ①頓服を飲む、人と話す、ぱれっとに来る
- ②チョコを食べる、相談する、大切にしている言葉をメモしてあるのでそれを見返す
- ③服薬、早めに寝る
- ④横になる、「幻聴くん」と話し合う
- ⑤頓服を飲む、動画を見るなど他のことに集中するようにする。



上記は参加者からの意見の一部です。毎月1回のペースでゆるーく開催していく予定ですので、興味を持たれた方、ぜひ「セルフケアの部屋」プログラムを見学してみてください！

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
9月19日（火） 13：30～15：30

こんにちは、ピアサポーターの天の声です。現在大切にしているのは、セルフケアです。人間どんな人でも大きなストレスがかかって来ると、精神的に落ち込み、うつ病などの病気になります。そんな時大切なのはセルフケアです。自分で自分をケアすることですが、日ごろから自分のメンタルを観察して少しでも調子が悪くなってきたなどと思ったら、温泉に行くなり、自然のあるところに行くなり、ドライブしながら音楽聴くなどして自分をケアしてみてください。ストレスと上手に生きていくと楽ですよ。（ピアサポーター 天の声）

障害福祉活動団体の紹介コーナー

双極性障害当事者の生き方を探求・探索するための集まりです

Bipolar-Quest

ばいぽーらくえすと

参加条件：双極性障害（躁うつ病・双極症）と診断された当事者

ニックネーム制

会費無料

予約不要



横浜の集まり (2023年現在) 開催情報案内用 公式LINE

- ・かながわ県民センター12階セルフヘルプ第2相談室
- ・第3土曜日13:30~16:30
- ・第4木曜日13:30~16:30
- ・それぞれが持ち寄ったテーマを元に語り合います

小田原・秦野での集まりも企画中

双極性障害って？

コントロールできない躁状態とうつ状態、そして混合と呼ばれる状態を、安定した期間を挟みながら繰り返す状態の病気を指します。
うつ病とは違う病気です。全国の罹患率は40.7パーセントと、うつ病の10パーセントより少ないです。性格や心の問題ではありません。現在の医学では詳しい原因は不明です。安定した期間を維持することを目指します。

参照：双極性障害の診断と治療ガイドライン（第2版）



メールボックス（月に2回程度の確認です）
〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2
かながわ県民センター12階
かながわボランティアセンター風付No.22
Bipolar-Quest（ばいぽーらくえすと）

連絡はメールフォームをご利用ください

ばいぽーらくえすと

<https://bipolar-quest.com/>



Bipolar-Quest (ばいぽーらくえすと)

双極性障害（躁うつ病・双極症）と診断された当事者の集まりBipolar-Quest（ばいぽーらくえすと）です。双極性障害の症状は躁状態・うつ状態・混合状態があり、症状が出てない時は問題なく生活ができます。2013年に活動を開始、現在は横浜と小田原で活動しています。

テーマ持ち寄り制・ニックネーム制・会費無料で開催しています。今年度こそ秦野でも開催したいので、皆様よろしくお祈りします。

代表：ちどり（秦野市在住）
ばいぽーらくえすと で検索



ぱれっと美術館の紹介

"ぱれっと・はだの"では、障害をお持ちの皆さんの描いた絵や写真を展示しています。通称「ぱれっと美術館」。1階地域交流室にありますので、ぜひご覧ください。本紙では展示されている作品を順次紹介していく予定です。

本紙掲載希望の作品も大募集です！
（秦野市在住の障害のある方対象）
ぱれっと・はだの地域活動支援班までお問合せください。



高田悠輔様「相模湾の海」
早川駅付近、東海道線と新幹線が交差している絶景スポットです。

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】9月16日（土）13:00~15:00 ぱれっと・はだの 無料
 - 【サロン】10月21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】9月9日（土）13:30~ ぱれっと・はだの
 - 【定例会】10月14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 ✉hitonsan3023@gmail.com

発達パートナーズはだの支部

- 【茶話会】9月30日（土）13:00~17:00
 - 【茶話会】10月21日（土）13:00~17:00
- 場所：ぱれっと・はだの
参加費：500円
連絡先：秦野市社会福祉協議会
☎0463-84-7711

もしくは、
代表 椎名 ✉jogras4544@yahoo.co.jp