



プログラム予定表(令和5年11月)

地域生活支援センター ばれっと・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
		1	2	3	4	5
11月 November			ピアのつどい 14:30~16:30	文化の日		
6	7	8	9	10	11	12
		健康相談会 13:00~15:45	サロンdeおしゃべり 13:30~14:30		県民のつどい@小田原 13:00~16:00	
13	14	15	16	17	18	19
14日ピア活動: 病院施設等交流事業 (みくるへ病院訪問) 13:40~14:40	14日セルフケアの部屋 13:30~14:30			園芸活動 13:30~14:30	森林セラピー@弘法山 13:00~16:30	
20	21	22	23	24	25	26
	ピア相談会 13:30~15:30		秦野の感謝の日	たまり場 for Youth 13:00~15:00		
27	28	29	30			
	ピア学習会③ 14:00~17:00		おくすり手帳させかえWS 14:30~16:00			

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
 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

【お願い】

9月号に同封しましたが、しばらくフリースペースをご利用ない方を対象に、面談を実施しております。紙のプログラムの郵送についての意向確認も同時にしたいと思っておりますので、「面談のお知らせ」の用紙が9月に同封されていた方は、ばれっと・はだのまでご連絡ください。0463-80-3294 または voicepeer.hadano@gmail.com 件名に「面談予約の件」と記入してください。お返事お待ちしております。

8日(水)
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。

14日(火)
13:30~14:30
セルフケアの部屋
定員6名

セルフケアについてのテーマを参加者で話し合いながら進めていくプログラムです。

21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

11日(土)
13:00~16:00
県民の集い@小田原三の丸ホール
ピアサポートの輪をひろげよう!
秦野のピアサポーターがシンポジストとして出ます。参加費無料。

18日(土)
13:00~16:30
森林セラピー@弘法山
定員8名

弘法山にて、ハイキング&ハンモック体験をしましょう。自然の中で瞑想体験もできます。森林セラピーガイドが案内してくれます。秦野ならではの体験をぜひ!

持ち物: はきなれた靴、雨具、飲み物、タオル

雨天中止



11月プログラム一覧表

【予約不要のプログラム】

★9日(木) 13:30~14:30
サロンdeおしゃべり

時間が今までと違います。ご注意ください。

★17日(金) 13:30~14:30
園芸活動
裏庭の手入れ

★24日(金) 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。

30日(木)

14:30~16:00

おくすり手帳させかえ
ワークショップ

定員6名、材料費50円

(手帳カバー代。既にお持ちの方は無料です。)

おくすり手帳を、折り紙やシール、マスキングテープなどで自分好みに着せ替えてみよう。ピアサポーターが講師を務めます。

持ち物: ハガキ大、A6サイズのノート(おくすり手帳、来年のスケジュール帳など、着せ替えたいノートをお持ちください)
お持ちの方はA6サイズビニールカバー

原則予約が必要です。
【10月27日から予約を受付けます。】
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。

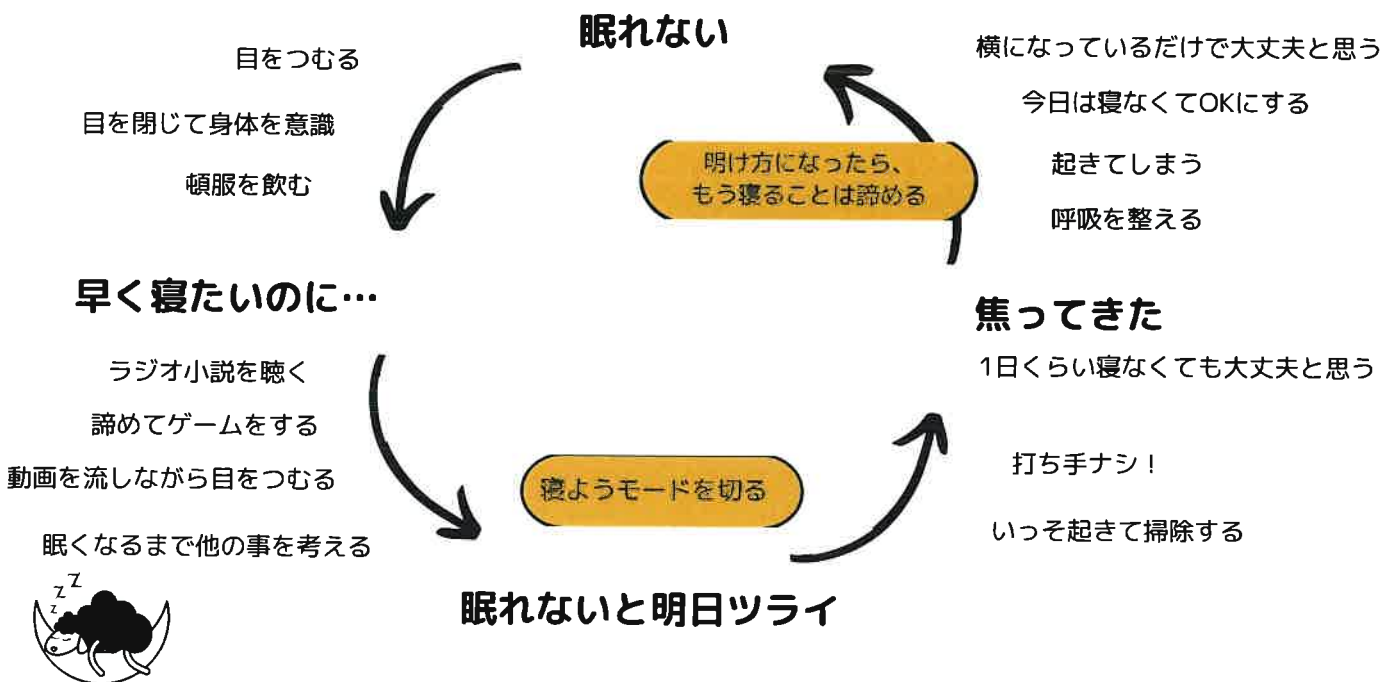
はれっと・はだの ミニ！11月号

【発行】 秦野市地域生活支援センター
”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

セルフケアの部屋 「睡眠」



フリースペースプログラムで月1回実施している「セルフケアの部屋」。
自分自身のケアの方法や考え方などをみんなで話し合っています。8～9月は睡眠について、みんなで考えました。



上記のようにグルグル考えてしまっ、一層眠れなくなる時、ありますよね…？そんな時、どこでグルグルを断ち切ることができるか、どのような打ち手（対処法）をしているのかを参加者で話し合ってみました。途中までは眠れるように努力してみるけど、ある程度時間が過ぎると眠ることを諦める、という方が多かったです。

この意見が出た翌月は、身体を意識した対処法として、呼吸法や寝る前にやるとよいストレッチをみんなで行いました。また、睡眠薬の飲み方についての意見交換をしました。

セルフケアの部屋 11月14日（火）13：30～14：30
不定期ですが月1回実施しています。興味のある方はお問合せください。

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
11月21日（火）13：30～15：30

河原町交差点のところの弘法橋で何気なく下を覗き込むと一緒のいた夫が「鹿だ！」え？と見たら綺麗な雌鹿の置物かと思うくらい。覗き込んでいたら上流に逃げたのですが通報すべきか悩んで110番したら「道路に出るとか襲ってきそうて無い限り市役所の管轄」と言われました。この先の人生で鹿を見て通報することがあるか無いかわかりませんが、本来いない場所でまた鹿に遭遇したら路上でなければ市役所に連絡することにします。ただ、通報の必要があるか無いかはよくわかりませんでした。（ピアサポーターちどり）

障害福祉資源紹介コーナー

精神障害者の看護に力を入れている、訪問看護ステーションを順次紹介します

「人の気持ちがわかりにくく、相手を傷つけてしまうのではと考え結局話せない」

場面を想定して人と話す練習をします

「引きこもりがちだから人とかかわる自信がない」

私たちと楽しみを共有することで、安定した人間関係を構築し人と人のかかわりに対して自信がつくようにサポートします

パニック発作が怖くて電車に乗れない

看護師と一緒に練習していきます。最初は駅周辺、次はホーム、次は車内などと、スモールステップで無理せず行きます。

他人のちょっとした言動が気になり物事を何でもネガティブに捉えがち

自分の考え方の癖に気づき、柔軟な考え方ができるように一緒に練習していきます

訪問看護ステーション ころいK

はじめまして。訪問看護ステーションころいKの山田です。私たちは、こころに障がいや病気があっても、「誰でもこころよい生活を送ることができる」を信念にサポートしています。

悩み事があれば解決方法を一緒に考え、苦手なことがあれば一緒に行き、何より人生の楽しみを共有していきます。

よき相談者であり、よき理解者であり、よき隣人であります。

現在、看護師7名、作業療法士1名、ピアサポーター1名も自分の経験を活かして支援チームに加わっています。

毎週水曜日に精神疾患と地域支援をテーマに勉強会も行っています。

伊勢原市坂戸869-4
0463-64-2655



ぱれっと美術館の紹介 (番外編)



現在、地域活動支援室の壁がハロウィン仕様になっています。折り紙が得意なピアサポーターが講師となり、フリースペース利用者でハロウィンカードを作成しました。季節が感じられる彩りになっていますので、覗いてみてください♪



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】11月18日(土) 13:00~15:00 本町公民館 参加費無料

【サロン】12月16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18日(土) 13:30~15:30 ぱれっと・はだの

【定例会】12月9日(土) 13:30~15:30 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】11月18日(土) 14:00~16:00

場所: 保健福祉センター

【茶話会】12月16日(土) 14:00~16:00

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