



# プログラム予定表(令和5年12月)

地域生活支援センター ぱれっと・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
	12月	プログラムの詳細は、裏面をご確認ください。		菅屋高校卒業研究発表会見学 ZOOM 14:30~16:30	温州みかん狩り 9:30~14:00	
4	5	6	7	8	9	10
	クリスマスツリー作り 13:30~15:00		7日:ピアのつどい 7日:健康相談会 13:00~15:45			
11	12	13	14	15	16	17
	ピア学習会④ 14:00~17:00		園芸活動 13:30~14:30	たまり場 for Youth 13:00~15:00		
18	19	20	21	22	23	24
	ピア相談会 13:30~15:30		セルフケアの部屋 13:30~14:30		クリスマスコンサート 13:30~15:30	
25	26	27	28	29	30	31
	サロンdeおしゃべり 13:30~14:30		おおそうじ 13:00~15:00			

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】  
 ★12月29日(金)~1月3日(水)まで休館日となります。  
 ★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、久しくお顔を見えていない方は、ぱれっと・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。

2日(土)  
9:30~14:00  
**みかん狩り**  
 定員12名、参加費200円(食べ放題。持ち帰りの場合は別途費用がかかります)  
 ※9時過ぎないと開館しないので注意!  
 ぱれっとに集合して、車で山北に行きます。各自お弁当持参で、お昼を食べてから帰ってきます。  
 持ち物:動きやすい服装、スニーカーなど汚れてもいい靴、タオル、飲み物、ビニールシート、お弁当、ビニール袋  
 雨天中止

5日(火)  
13:30~15:00  
**クリスマスツリー作り**  
 定員6名 参加費無料  
 毛糸と紙皿を使ってかわいいクリスマスツリーを作ろう!  
 手作業が得意なフリースペース登録者が丁寧に教えてくれます。  
 持ち物:汚れてもいいタオル(ボンドを使用するので手拭き用)、洗濯ばさみ2個(あれば)

7日(木)  
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。

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**

21日(木)  
13:30~14:30、定員6名  
**セルフケアの部屋**  
 自分の気持ちを伝える方法(アサーション)についてみんなで話し合ってみよう。

## 12月プログラム一覧表

【予約不要のプログラム】  
 ★14日(木) 13:30~14:30  
**園芸活動**  
 プランターの植え替え。ペンジーを買いに行きます  
 ★15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。  
 ★26日(火) 13:30~14:30  
**サロンdeおしゃべり**  
 お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしましょう。

23日(土)  
13:30~15:30  
**クリスマスコンサート**  
 13:00開場 予約不要先着30名  
 4年ぶりに、ボランティアさんによるコンサートを開催します!フリースペース登録者による歌や演奏もあります。  
 館内ではクッキーとコーヒーの販売もします。歌詞カードも配布しますので、みんなで歌いましょう!

28日(木) 13:00~15:00  
**大掃除**  
 ご協力をお願いします。終わったあとはブレイクタイム♪

原則予約が必要です。  
 【11月24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。

# はれっと・はだの ミニ！12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>

## はれっと・はだの ドリームコンサート2023

2023年12月23日（土）

13：30～15：30（開場13：00）

会場：はれっと・はだの 入場無料 先着30名

曲目：オンブラ・マイ・フ

カナリヤ 地球儀

you raise me up

Relay～杜の詩

White Christmas etc…

S T A F F：坪川晴美（soprano）

渡邊孝宏（tenor）

清岡秀美（piano）

小野文男（音響）

お楽しみ出演者多数あり♡

みんなで歌う楽曲もあります

お気軽にご参加ください♪

お問合せ 0463-80-3294 地域活動支援班



### 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  
12月19日（火）13：30～15：30

ピア活動として、折り紙の創作活動のワークショップをしています。参加いただいた皆さんは思い思いに作品を作り上げ、自己表現されています。ワークショップに参加すると、今まで気づかなかった自分の新たな一面を発見することもできます。皆さんもワークショップに参加して、新たな自分に出会ってみませんか？  
（ピアサポーターのぞたん）





## 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

私達の訪問看護ステーション、つるかめの由来は  
～つるは舞い、かめは遊ぶ～  
障がいをお持ちの方々の書画展で出会った言葉です。

「誰もが生きている限り自由に羽ばたき、ゆったりと人生を過ごせるように」をモットーにしています。障がいがある方も、好きなことや得意なことを大切に、その方のペースに合わせて一緒に進んでいけるようサポートをしていきます。訪問時には対話をしながら、からだやこころの変化を確認し、「こんな時はこれをする」と調子を取り戻す事ができる！という経験を積み重ねながら、その方の強みを大切にしていきます。



## つるかめ訪問看護ステーション 秦野



秦野市富士見町6-34  
0463-74-6126

## はれっと美術館の紹介



"はれっと・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「はれっと美術館」。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）はれっと・はだの地域活動支援班までお問合わせください。



## 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】12月16日（土）13：00～15：00 本町公民館 参加費無料  
1月20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】12月9日（土）13：30～15：30 はれっと・はだの  
【定例会】1月13日（土）13：30～15：30新年会 はれっと・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】12月16日（土）13：30～16：00  
場所：はれっと・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