

6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(木)
13:30~14:30
セルフケアの部屋
定員6名



自分自身の傾向に気付いて、自分自身をケアできるよう、みんなの意見を聞きながら考えていきましょう。

【予約不要のプログラム】

★13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。テーマを決めてのおしゃべりや、よりよいフリースペースのあり方などを話し合う場です。

★16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。



【ピア活動】

★2日(金)

13:15~15:00

ワールドカフェで語ろう

@本町公民館

障害を持っている人もそうでない人も、暮らしやすいまちってどんな街だろう？そんなことを地域の人たちと語り合ってみませんか？詳しくはスタッフまで。

★29日(木) 13:30~15:30

他地区ピアとの交流

小田原地区ピアサポーターグループスマイルと、オンラインで交流します。

20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

ピアサポーターと気軽にお話しませんか？

2月プログラム一覧表



原則予約が必要です。

【1月25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。

プログラム予定表(令和6年2月)

地域生活支援センター ぽれっと・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	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	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(2月から地域活動支援班の職員は不在の日になります)
予約が必要なプログラム
ピア活動

【お知らせ】
★月曜日のオープンスクエアに関して、2月より地域活動支援担当の職員の出勤がなくなります。登録者の皆さん向けの場所の開放のみになりますので、ご了承ください。わからないことはスタッフまでお問合せください。
★2024年度の継続利用につきまして、改めて登録手続きが必要になります。2月から継続登録のための面談を実施します。
☆2月~4月末までのご都合よい時に、予約した上で来館してください。簡単な面談を行い、継続登録とさせていただきます。
☆5月以降でも登録はできますが、継続手続きをしていない方へはプログラム等の発送は行いませんので、ご了承ください。

はれっと・はだの ミニ！2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>

地域活動支援プログラムの振り返り 前期

2023年に実施したプログラムを振り返ります。

4月 清見オレンジ狩り



5月 花菜ガーデン



折り紙ワークショップ



6月 コンサール ノスタルジーク
「懐かしのレコードを聴く会」村田氏による
蓄音器コンサート



6月 ハーバリウム
ワークショップ



セルフケアの部屋



8月 ブルーベリー狩り



9月 折り紙ワークショップ



創作ワークショップは、
フリースペースメンバー
が得意なことを活かし
て、計画立案から準備、
当日の講師までを担って
います。

7月 ミュージックベル
エプロンおばさんコンサート



9月
ボイスピアはだの



ピア学習会 (2月まで実施)



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
2月20日 (火) 13:30～15:30

お笑い芸人のゴルゴ松本さんが仰ってた言葉を紹介します。

辛い時は誰でも愚痴をこぼすものです。「チクショー!」「もーやめた」とかそうやって弱音を吐きます。「吐」はくちへんに「+」(プラス)「-」マイナスと書きます。前向きなプラスのことも弱気なマイナスのこともすべて吐き出していいんです。しかし夢を実現させる人は辛くても少しずつ弱音を吐かなくなっていくます。「僕はこうなりたいんだ」とか「吐」いう漢字からマイナスを消すと「叶う」いう漢字に変化します。辛い気持ちを吐き出して目標に向かって走り出すと弱音はでなくなっていくんです。僕はこの言葉が好きです。(もーりー)

ぱれっと芸術文化館特集

毎月ご紹介している「ぱれっと美術館」。
今回は詩も含めてパワーアップしてお届けします！

いっぱい

いっぱい いっぱい 人を励ます
だって人を励ましたぶんだけ自分が幸せになれるから
いっぱい いっぱい 詞を創る
だって一人でも多くの人を 勇気づけたいから
いっぱい いっぱい 手紙をかく
だって 友情を深めたいから
交流を深めたいから
愛情を強めたいから
いっぱい いっぱい
自分を磨くためにすることがある
物に走るのではなく
心の領域を拡大しながら
前進
前へ
そして
前へ

作詞



2022.3.27

人と逢おう

人と逢わないと
自分が退化してしまうと
ラジオで聴いたよっ
どんどん社会にとびこんでいこう
社会と接点をもとうよっ
自分は独りじゃない
ひとりぼっちだと思うのは大きな錯覚だよ
さあ！
一歩ふみだそう！
その一歩が
我が人生の
すべてを変えていく

作詞



2022.5.15

心の艶

心に艶をもて！
毎日1歩又1歩と確実に前進しゆけ
心の艶はどうしたら生まれるのだろう
まずは人をほめてあげることである
人を励ましてあげることである
相手の事を心底、考えてあげることである
相手を好きになることである
そうすれば相手のいいところが沢山、みえてくるよっ
心の艶をだすってそんなにおずかしいことじゃないよっ
だれでも
つやつやの
心になれるんだよっ
なれるんだよっ

作詞



2022.1.14



「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い合わせください。

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】2月17日（土）13：00～15：00 本町公民館 参加費無料
【サロン】3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】2月10日（土）13：30～15：30 ぱれっと・はだの
【定例会】3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】2月24日（土）13：30～16：00
場所：保健福祉センター教養娯楽室
【茶話会】3月16日（土）13：30～16：00
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