



プログラム予定表(令和6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 ☎0463-71-5720

電話番号変わりました

※記載がない日も火～土はフリースペースやっています♪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
	プログラムの詳細は、 裏面をご確認ください。					
4	5	6	7	8	9	10
文化の日	ピアのつどい 14:00~16:00	健康相談会 13:00~15:45	出張ピア 14:30~15:30	園芸活動 13:30~15:00		
11	12	13	14	15	16	17
	ピア相談会 13:30~15:30		サロンdeおしゃべり 13:30~14:30			
18	19	20	21	22	23	24
	出張ピア 13:40~14:40		セルフケアの部屋 13:30~14:30	ピア活動 14:00~15:00	勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	
	ピア学習会③ 14:00~16:30	出張ピア 11:00~12:45		たまり場for Youth 13:00~15:00		

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(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】
★<プログラムの郵送に関して>
郵送料値上げもあり、**プログラムの個人宛の郵送を12月いっぱいまで終了**します。フリースペースに取りに来るか、ホームページをご確認ください。よろしくお祈りします。

★オープンスクエアに関して、この日は地域活動支援担当職員の出勤がありません。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い合わせください。

★ピア活動
7日(木)出張ピア: 広畑民児協 研修会参加
19日(火)出張ピア: みくろべ病院 入院患者さんとの交流
22日(金)ピア活動: 曾屋高校生 ピアサポーターハイน์タビユー実施のため、ばれっと来所
27日(水)出張ピア: 秦野総合高校 授業参加

11月号プログラム一覧

健康相談会

6日(水)

13:00~15:45

※要予約(定員3名)

管理栄養士による
個別の健康相談です



園芸活動

8日(金)

13:30~15:00

予約不要

プランターの植え替えをします。
車で苗と一緒に買いに行きましょう!



ピア相談会

12日(火)

13:30~14:30座談会 ※予約不要

14:30~15:30個別相談 ※要予約

ピアサポーターと
おしゃべりしたり悩み事を相談したり。
一緒に時を過ごしましょう!



サロンdeおしゃべり

14日(木)

13:30~14:30

予約不要

♪お茶を用意します♪
みんなでおしゃべりを楽しもう!



セルフケアの部屋

21日(木)

13:30~14:30

※要予約

自分自身をケアするって
どんなことだろう。
どうすればいいんだろう・・・。
みんなで一緒に学んでいこう!



たまり場 for Youth

29日(金)

13:00~15:00 予約不要

18歳~34歳が対象です。
おしゃべりしたり、のんびりしたり。
ばれっとで楽しい時を過ごしましょう!



原則予約が必要です。

【10月25日から予約を受け付けます】

予約が必要無いプログラムもあります。

この表でご確認ください。

電話: 0463-71-5720

mail: voicepeer.hadano@gmail.com

※メールの場合は表題にプログラム名をご記載ください。

※申し込みの締切: 締め切りがある場合は、記載の通り、無い場合は前日です。すでに定員に達している場合は締め切り前でもお断りすることがあります。

※申し込みをしていなくても、当日参加できるプログラムもあります。

【プログラムの郵送に関して】
郵送料値上げもあり、**プログラムの個人宛の郵送を12月いっぱいまで終了**します。フリースペースに取りに来るか、ホームページをご確認ください。よろしくお祈りします。

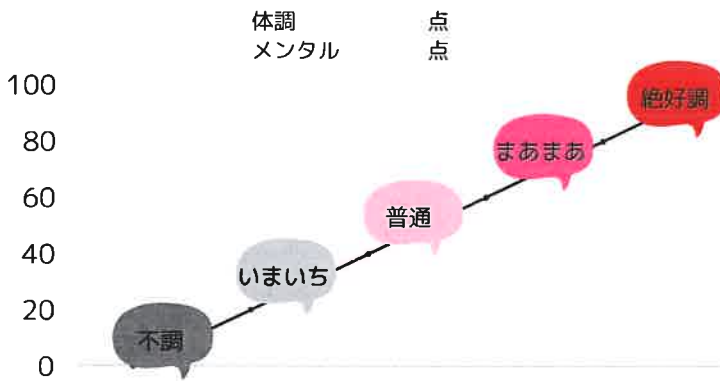
はれっと・はだの ミニ！11月号

【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

毎月1回開催、自分自身を振り返ってみよう、みんなで語り合ってみよう、というプログラムです。
今回は、「こんなときみんなはどうしているの？」というお悩み相談室となりました。

いまの自分で、何点くらい？



自分の体調を数字で表してみることで、客観的に自分を振り返り、以前と比べてどうだろう？ということの気づきにもつながります。



眠れないとき、どうしてる？

- ・薬を飲む。
- ・好きな香りを嗅ぐ。
- ・軽くヨガなどをして、身体を軽く動かす。
- ・抱き枕、好みのパジャマ、アイマスクを着用する。
- ・落ち着く音楽を聴く。
- ・起きてしまい、好きなことをする。

やる気が出ないとき、どうしてる？

- ・声を出してカウント。
- ・ペットとダラダラする。
- ・元気が出るテーマソングを聴く。
- ・普段から楽しみをストックしており、やる気が出ないときにそれを出す。
- ・寝る。
- ・甘いもの、おいしいものなどのご褒美。
- ・フリースペースなど、人と話す場に来る。
- ・やらねばならないことの時間をずらしてみる。
- ・身体を動かす。

イライラしたとき、どうしてる？

- ・他のことにエネルギーを使う。逆のことをして、そんな自分に酔いしれる。
- ・身体を動かす。ウォーキング。
- ・小さいうちに、第三者に話す。愚痴をこぼす。
- ・嫌なことから避ける。
- ・お風呂に入る。
- ・温かいお茶を飲む。



セルフケアの部屋

次回開催11月21日(木) 13:30~14:30

参加ご希望の方は、はれっと・はだの地域活動支援までお問合せください。

【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催11月12日(火) 13:30~15:30

座談会(予約不要) 13:30~14:30、個別相談(要予約) 14:30~15:30

Peer's eye

春に主治医引退のためクリニック閉院、転院を余儀なくされました。
精神科病院のサテライトクリニックだったため主治医が引退しても新しい先生が来るからと甘く見てました。
主治医引退とデイケア終了とクリニック閉院が同時に発表され、何が何だかな日々でした。
主治医が例えばこどう?と示してくれたクリニックに転院してまあいい感じかなと思います。
大変でしたが今のところ7人目のドクター、医者がチャ1人も外れなし！ (ピアサポーター ちどり)

障害福祉資源紹介コーナー

はだの地域福祉総合相談センター 『きゃっち。』ってご存じですか。

このようなことでお困りではありませんか？



『きゃっち。』の相談員が家計のやりくりをお手伝いをします。

○家計改善支援 ⇒ 1ヶ月の収支表を作成し、入ってくるお金と出ていくお金を整理します。

○あんしんセンター⇒ 相談員が銀行に同行し、光熱水費等の支払い等の支援を行います。

※ご利用にあたっては、利用条件や審査等があります。

<連絡先> 秦野市社会福祉協議会 『きゃっち。』 ☎0463-83-2751 (相談専用)
秦野市緑町16-3 秦野市保健福祉センター1階



ぱれっと美術館



野間 倫太郎 作



明日があるさ



向日葵

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階交流室、2階相談室、階段などにありますので、ぜひご覧下さい。本誌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】 11月16日(土) 13:00~15:00 本町公民館

12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】 11月 9日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

12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】 11月16日(土) 13:30~16:00

場所：保健福祉センター 厚生室

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

