

# 12月 プログラム 一覧表

## 3日(火) 健康相談会

※要予約 定員3名  
13:00~15:45  
管理栄養士による  
個別相談です

原則予約が必要です。

【11月26日から予約を受け付けます。】

予約が必要無い物もあります。

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  
上記の通り、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。

10日(火)

## ピア相談会

13:30~14:30 座談会※予約不要  
14:30~15:30 個別相談※要予約  
ピアサポーターに気楽に相談したり  
おしゃべりを楽しんでみませんか？

21日(土)

## Xmasコンサート

要予約:40名様  
13:30~15:30  
今年もやります！  
ぱれっとクリスマスコンサート  
唄って踊って盛り上がりよう！

お申し込みは  
こちらから!!



6日(金)

## 園芸活動

※予約不要  
13:30~15:00

一緒に苗を買いに行つて  
プランターの植え替えをしよう！

【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月いっぱい終了  
します。フリースペースに取りに来て  
いただくか、ホームページをご確認  
ください。よろしくお願いいたします。

19日(木)

## セルフケアの部屋

※要予約 定員6名  
13:30~14:30

自分自身をケアするには、どうしたらいいんだ  
ろう。みんなはどうしているんだろう。みんな  
で語り合いながら、自分探しをしてみましょう！

12日(木)

14:30~16:00

## おくすり手帳きせかえワークショップ

※要予約 定員6名 材料費50円  
(手帳カバー代。既にお持ちの方は不要です。)

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  
持ち下さい。)

お持ちの方はA6サイズビニールカバー

18日(水)

## サロンdeおしゃべり

※予約不要  
13:30~14:30

みんなでティータイムを楽しみませんか？

お茶を用意して  
お待ちしております！



## プログラム予定表(令和6年12月)

※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)

地域生活支援センター ぱれっとはだの  
長野市本町2-7-25 ☎0463-71-5720

電話番号変わりました

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 健康相談会 13:00~15:45	4	5 ピアのつどい 14:00~16:00	6 園芸活動 13:30~15:00	7	8
9	10 ピア相談会 13:30~15:30	11	12 お薬手帳を作ろう 14:30~16:00	13 たまり場forYouth 13:00~15:00	14	15
16	17 ピア学習会④ 14:00~16:30	18 サロンdeおしゃべり 13:30~14:30	19 セルフケアの部屋 13:30~14:30	20	21 Xmasコンサート 13:30~15:30	22
23	24	25	26	27 大掃除	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(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月いっぱい終了します。フリースペースに取りに来ていただくか、ホームページをご確認ください。よろしくお願いいたします。
  - ★6日(金)園芸活動は、一緒に苗を買いに行き、プランターの植え替えをします。ご参加をお待ちしています！！
  - ★12日(木)お薬手帳を作ろうは、ピアサポーターさんがご指導して下さいます。自分だけのオリジナル「お薬手帳」を手作りしませんか？
  - ★21日(土)クリスマスコンサートは、申込先着40名です。ご連絡をお待ちしています！！
  - ★27日(金)、28日(土)は年末の大掃除です。一年間お世話になったフリースペースを、みんなで綺麗にしよう！！
  - ★12月29日(日)~1月3日(金)は、フリースペースはお休みになります。皆様良いお年を！！

★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。



# ぱれっと・はだの ミニ！12月号

【発行】 秦野市地域生活支援センター  
”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>

## X'mas コンサート

12/21(土) 13:30~15:30

ぱれっと・はだの地域交流室  
要予約(40名) 入場無料

 あなたがいることで

がらくた 糸

I was born to be love you

 記憶の旅人

安奈

寒い夜だから 銀の龍の背に乗って

 アイノカタチ

さよーならまたいつか!

クリスマスソング

KAVATINA

他にもたくさん歌います!  
お楽しみに!!

Peer's eye

【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催12月10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

お久しぶり、読書大好き速見こと、はーさんです。今回も本の紹介をします。

上田秀人 著『布武の果て』集英社刊。歴史小説です。時代は戦国時代、織田信長が天下統一に邁進する姿が描かれています。すごいのは、合戦シーンはいっさい出て来ません。境の商人、今井宗久、千宗易、津田宗及の茶室での会話だけで、信長の活躍がいきいきと語られています。面白くて、一気に読んでしまいました。著者の筆力に脱帽です。

# 障害福祉資源紹介コーナー

# 秦野病院 デイケア



精神科・心療内科に通院されている方々が安心して日常生活を送り、社会復帰に向けて自信をもてるよう、充実した3つのリハビリテーションプログラムを提供しています。

日常生活支援：他者と交流し、安定した社会生活を継続する知識を学びます。  
プレワーク：就職準備として社会参加に必要なコミュニケーション能力を学びます。  
リワーク：職場復帰に向け、再休職を防ぐためのスキルを習得と向上を目指します。

それぞれの状況や目標に合わせ、利用者が新たな一歩を踏み出せるようサポートいたします。

## 秦野病院 デイケア プレワーク



プレワークとは、社会復帰に向けてコミュニケーション能力や社会性を身に習得するための研修です。

プログラムの一例

<b>フロンタントメソッド</b> 「読解力」「表現力」を高め、「コミュニケーション」能力を鍛えるプログラムです。	<b>KYゲーム&amp;SST</b> KYゲームは、様々な状況でのコミュニケーションを考え、SSTでは実践練習を行います。	<b>やりたい自分プランニング</b> なりたい自分(=目標)を考え、それを達成するために行動計画を立てます。
--	--	--



秦野病院 精神科デイケア  
〒259-1303 神奈川県秦野市三屋124  
TEL：0463-75-6302

※まずは主治医と相談をしてから見学をおすすめします。



## ぱれっと美術館



絵・イラスト：なこ



ぱれっと・はだでは、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

### 摂食障害を考える会 安心して話せる場

【第1回】12月7日(土) 11:00~12:00 ぱれっと・はだの 参加費無料 申し込み不要  
連絡先：訪問看護ステーションころいK ☎0463-73-7381

### 青神保健ボランティア けやき

【サロン】12月21日(土) 13:00~15:00 本町公民館  
令和7年1月18日(土) 13:00~15:00 ぱれっと・はだの交流室  
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14日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの  
令和7年1月11日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの(新年会)  
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14日(土) 13:30~16:00  
場所：曲松児童センター会議室、  
令和7年1月25日(土) 13:30~16:00  
場所：ぱれっと・はだの交流室  
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

