

はれっと・はだの 三二！4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

ピア学習会が修了しました！

ピア学習会とは？

秦野市のピアサポーターになるには、年6回開催される学習会を修了する必要があります。

【2024年度実施内容 9月～2月開催】

- ①ピアってなんだろう？
- ②リカバリーストーリーを語ってみよう、聴いてみよう
- ③セルフケアとバウンダリー
- ④～⑤ピアサポートのいろいろ
- ⑥これからのピアサポートを描こう

秦野市では新任4名が加わり、15名が登録しています。



私たちにとってのピアとは？

ピアとは同じ立場 対等な理し、仲間という
意味です。またピアサポートとは、同じ体験を持つ
者同士の対等な支援となります。
ピアサポーターとは自分の経験や自分の体験と
分かち、ピア(仲間)として活動する人のことです。

私たちの思いをこめて

ひとりのおさな力が2人、3人…と集まると
大きな力になります。

自分のことと向き合い、体験を語ることに
よって見えてくるものもあります。その体験談を
聞いて勇気づけられたり、助けられたり
する人もいます。

また自分も相手も大切にし、お互いの
距離感を保つことも必要です。

秦野のピアサポーターが
たくさんの人々に知れわたって
いくのが夢のひとつです。

【予告】

ボイスピアはだの 8月30日(土)開催予定！

昨年度は残念ながら台風の影響で直前中止となってしま
ったボイスピア。ピアサポーターの発表会ともいえるこ
の会、今年は「病気」「お金」をテーマに、ピアの経験
をお話します。

詳細が決まりましたらまたお知らせします。

Peer's eye

【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催4月8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

どんな人もいろいろな事で、悩んでいます。

そして、一人で悩んだ末により結果が出ないことがあります。「三人寄れば文殊の知恵」といいますが、一人
で悩まずみんなで悩み相談していきましょう。

この文章が発行される頃は、綺麗な桜が咲き始める頃でしょうか。が、あっという間に葉桜になってきます。

桜餅の葉っぱは1年前の桜の葉っぱです。花だけでなく、葉も無駄にできません

人との出会いと同じです。(トシ)



障害福祉資源紹介コーナー

はれっと・はだの 地域活動支援

< 精神障害の方を対象とした、フリースペース・ピア活動・相談等を行っています >

対象者

秦野市在住（住民登録をされている方）の、精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証等を有している方

利用時間

火曜日～土曜日 13:00～17:30
日曜日・祝日・年末年始はお休みです。
※月曜日は居場所の提供のみになります。
登録や見学対応はできません。

ピア活動

ピア相談会 毎月第二火曜日

自身の病気や障害の体験を活かし、同じ立場の仲間（ピア）として相談を受け付けます。当事者だけでなく、ご家族や地域の方からの参加もお待ちしています。

ピアのつどい

毎月1回、ピアサポーター同士のミーティングの場を設けています。

普及啓発

ピアサポーターのリカバリー（回復してきた経過）について話すことで、地域住民へ病気・障害の理解を深めていくことを目指します。フリースペースプログラムを企画実施することもあります。

ピア学習会

ピアサポーターに必要な知識を学びます。

フリースペース利用までの流れ

1. 見学 2回

開所時間内であれば見学できます。
(ご予約いただきますとスムーズです。)

2. 登録面談（要予約）

登録面談をしたその日からご利用いただけます。

3. 利用開始

開所時間内、お好きな時間帯にお越しください。

新しいプログラム！

その他、フリースペースメンバーの企画プログラムが続々出てきています♪

「昭和の日」
「折り紙でカード作り」
「メイクアップ講座」
など

はれっと美術館はお休みしました。



太極拳 4月10(木)14:00～15:00

中国清時代からある太極拳は、もともとは護身術です。ゆったりした動きは身体的にも精神的にも効果バツグン！みんなでやってみよう！

講師：高石さん

(民生委員でもあるボランティアさんです)

※毎月第二木曜日開催予定

フリープログラム

4月25日(金) 11:00出発

フリースペースメンバーでやりたいことをやっちゃおうの日を月1回設定しました。「サロンdeおしゃべり」でやりたいことを挙げ、メンバーが計画実施していく予定です。

記念すべき1回目は、「近隣スーパーで昼食を買って外で食べる」予定です。

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】 4月19日(土) 13:00～15:00 本町公民館

5月17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】 4月12日(土) 13:30～ はれっと・はだの

【総会】 5月11日(日) 総会后、講演会 保健福祉センター

14:20～16:00 「秦野市ピアサポーターに学ぼう」

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】

4月19日(土) 13:30～16:00

場所：はれっと・はだの交流室

5月18日(日) 13:30～16:00

場所：曲松児童センター会議室A

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



プログラム予定表(令和7年4月)

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

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 春のお花見ウォーキング 14:00~16:00 | 2 | 3 ビアのつどい 14:00~16:00 | 4 | 5 たまり場 for youth 13:00~15:00 | 6 |
| 7 出張ビア 9:00~9:30 | 8 ビア相談会 13:30~15:30 | 9 | 10 太極拳 NEW! 14:00~16:00 | 11 「昭和の日」 NEW! 13:00~15:00 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 ありがとうカードを作ってみよう 14:30~16:00 | 18 園芸活動 13:30~15:00 | 19 丹沢アートフェスティバル 11:45~15:00 | 20 |
| 21 | 22 メイクアップ講座 13:30~15:00 | 23 サロンdeおしゃべり 13:30~15:00 | 24 | 25 フリープログラム NEW! 11:00~14:00 | 26 | 27 |
| 28 | 29 昭和の日 | 30 セルフケアの部屋 13:30~14:30 | プログラムの詳細は、裏面をご確認ください。 | | ※フリースペースのご利用は、登録が必要になります。 | |
| 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 | | |

【お知らせ】

- ★オープンスクエアの月曜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。
- ★出張ビア 7日(月) 彦野市役所新人職員研修へ行きます。8:30現地集合予定。担当ビアには詳細確定後にお伝えしますので自分でも職員に確認して下さるようお願いいたします。現地までの交通手段は各自考えて時間に間に合うようにお願いいたします。
- ★丹沢アートフェスティバル 19日(土) 11:45 ばれっと出発 雨天決行します。イオンのオープニングイベントはサンパチームのダンスが屋スタート!イオン店内をサンパチームが練り歩く!!
- ★2025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。
☆4月末までのご都合い時に、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ので、4月末までに来館の難しい方はご連絡ください。

4月 プログラム一覧

春のお花見ウォーキング
1日(火)
14:00~16:00
要予約 定員無し
雨天時は館内で体操します!

太極拳
10日(木)
14:00~15:00
要予約 定員8名
市民ボランティアの先生による
心と身体を整える新プログラム
ゆったりした服装・動きやすい靴 でね!

園芸活動 予約不要
18日(金) 13:30~15:00 雨天中止
一緒に花の植替えをしましょう

丹沢アートフェスティバル
19日(土) 11:45出発 要予約 雨天決行
イオンでオープニングイベントを見ます。
サンパチームのダンサーが店内練り歩きます。

ピア相談会 8日(火)

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

フリースペース利用者企画

「昭和の日」予約不要 定員無し
11日(金) 13:00~15:00
昭和を懐かしんで語り合いましょ!!

ありがとうカードを作ってみよう!

17日(木) 14:30~16:00
要予約 定員8名

当日参加は定員に満たない場合に限り14:30まで受付
今年は折り紙へびとシールとペンを使って、デコレーションした
カードを作って、あなたの大切な人へ送ってみませんか?

メイク講座

22日(火) 13:30~15:00
要予約 定員8名 参加費200円
持ち物 必要の方はメイクポーチ
メイクしたままでもOK。クレンジングやスキンケアのご用意
ありますが、敏感な方などはご自身のものをお持ちください。

フリープログラム

ロピアで買い物しよう!
25日(金) 11:00~14:00 11時出発
持ち物: お金(食べ物・飲み物代) 雨天延期
※買い物した後にどこか外でランチ&ティータイム

セルフケアの部屋

30日(水) 13:30~14:30
要予約 定員8名

自分自身をケアするにはどうすればいいんだろう?
他の人はどうしているんだろう?
みんなで一緒に考えよう!

サロンdeおしゃべり

23日(水) 13:30~15:00
要予約 定員無し

お茶を飲みながらの座談会。
フリースペースでの過ごし方を
みんなで考えよう!

原則予約が必要です!

毎月最終週の火曜以降予約受付

但し祝日の場合は翌日以降!

予約が必要無いものもあります。
この表でご確認ください。

電話: 0463-71-5720 地活班
mail: voicepeer.hadano@gmail.com

メールの場合は表題にプログラム名を記載
申し込みの締切:

締め切りがある場合 記載通り

締め切りが無い場合 前日

定員に達している場合は締め切り前でも
お断りする場合があります。定員に満たない時
当日でも参加できるプログラムあり。