



プログラム予定表(令和7年5月)

地域生活支援センター ばれっと・はだの
長野市本町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	2	3	4
			ピアのつどい 14:00～15:00		憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	健康相談会 13:00～15:45	太極拳 14:00～15:00	「昭和の日」 13:00～15:00		出張ピア
12	13	14	15	16	17	18
	ピア相談会 13:30～15:30	ピア活動 14:00～16:00		フリープログラム 10:00～15:00	たまり場forYouth 13:00～15:00	
19	20	21	22	23	24	25
	ピア活動 13:00～15:00		フリースペースはお休みです			
26	27	28	29	30	31	
			セルフケアの部屋 13:30～14:30	サロンdeおしゃべり 13:30～14:30		
		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】

★22日(木)～23日(金)は総会開催のため、フリースペースは利用できませんのでご注意ください。

＜プログラムの郵送に関して＞

プログラムの個人宛の郵送は昨年末で終了致しました。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。

＜月曜日の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動がありません。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。

＜ピア活動＞

11日(日)のぞみ会講演会 14日(水)当事者連絡会

20日(火)みくるべ病院の入院患者さんが来所、フリースペースの見学をします。(13:30～15:00頃の予定)

＜フリースペース更新手続きについて＞

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。5月以降でも登録はできますので、ご連絡ください。

5月 プログラム一覧



健康相談会

7日(水) 13:00～15:45

※要予約 定員3名

管理栄養士による健康相談です



太極拳

8日(木)

14:00～15:00

※要予約 定員8名

市民ボランティアによる
心と身体を整えるプロ
グラムです。

ゆったりとした服装・動きや
すい靴で、水分を忘れずに！



昭和の日

9日(金) 13:00～15:00

予約不要

昭和を懐かしんで、みんなで
語り合おう



ピア相談会

13日(火)

13:30～14:30 座談会

※予約不要

14:30～15:30 個別相談

※要予約



こんな時どうしたらいいんだろう。他の人は
どうなんだろう。

ピアサポーターさんと一緒に、考えてみま
せんか？座談会は気軽にみんなでしゃべり
する時間です。お気軽にご参加ください！

フリープログラム

16日(金) 10:00～15:00

※要予約 定員なし

小田原城で駅弁を食べよう！

ばれっと集合～電車で小田原へ～昼食購入
～小田原城でフリータイム(予定)



持ち物：

お金(食べ物・飲み
物・電車代)

雨天延期

セルフケアの部屋

29日(木) 13:30～14:30

※要予約 定員8名

自分自身のケアについて、みんなで一緒
に考えよう。

サロンdeおしゃべり

30日(金) 13:30～15:00

予約不要

お茶を飲みながらの座談会。

次回以降のフリープログラムの計画も検討
します。やりたいことがある人は参加必須
です！



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

お断りする場合あり。定員に満たない時

当日でも参加できるプログラムあり。

はれっと・はだの ミニ！5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】
<https://hcp-support-hadano.or.jp>

季節の変わり目、どうしてますか？

こんな話題がピア座談会で話し合われました。
今年の春は例年以上に気温の変化が激しかったですね。

季節の変わり目は体調が悪くなることが多い、いつもより気分の波がある…
そんな声が多く聞かれましたが、皆さん色々な対処法で向き合っているようです。



意識して心の余裕をつくるようにしている。

お気に入りの入浴剤を入れて、ゆっくりお風呂に浸かる。



好きなものを見つける。

闇から脱出できる日はくる！と信じて焦らないようにする。

こんなふうにはれっとに来られて、みんなで
語り合っていることに自信を持ていい。



何事も、60~70%くらい。100%は目指さない。
ボチボチできればよしとする。



**自分自身のケアについて話し合うプログラム
があります。**

【ピア相談会】毎月第二火曜日開催
次回開催5月13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

【セルフケアの部屋】次回開催5月29日（木）
13:30～14:30

Peer's eye

< 新緑の季節 >

5月は新緑の季節です。市内の弘法山や戸川公園などに散歩してみてもはいかがでしょうか。
弘法山の頂上は展望台もあり富士山や、晴れていると湘南方面、伊豆方面もよく見られます。
駅から行くウォーキングにぴったりです。 （ののさん）



障害福祉資源紹介コーナー

<精神障害者福祉手帳をお持ちの方へ、公共交通機関の割引について>

神奈中バスの運賃が割引になりました

1. 対象者・対象エリア

(1)割引対象となる方

各自治体で発行する精神障害者保健福祉手帳をお持ちのご本人とその介護人の方となります。

(2)対象エリア

当社全路線（横浜市内・川崎市内で完結する路線を除く）に拡大いたします。

なお、空港リムジンバス・高速バス・一部コミュニティバスにつきましては割引対象外となります。



詳しくは神奈中バスに
お問合せください

2. 割引率

普通旅客運賃…5割引

※定期券は割引になりません。

3. 割引方法

(1)障がい者用ICカードでご利用のお客様：運賃支払い時に運賃箱読み取り機にタッチしてください。

(2)精神障害者保健福祉手帳をご呈示の上、割引を受けるお客様：乗務員にしっかり精神障害者保健福祉手帳をご呈示の上、乗務員の操作後、運賃をお支払いください。

※現金でお支払いの場合、割引の計算は10円単位に四捨五入いたします。

鉄道の割引も始まりました



秦野市近隣では、JR・小田急線でも割引を開始しています。条件がありますので、各社にお問合せください。

※鉄道の場合は、事前に障害福祉課窓口で割引種別を記載してもらう必要があります。

第一種：精神障害者1級

第二種：精神障害者2、3級



はれっと・はたのでは、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）はれっと・はたの地域活動支援班までお問い合わせください。

☎0463-71-5720



「うちへ帰ろ」
つゆき正和 作



「ニモみっけ!」
高田 悠輔 作

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】5月17日（土）13：00～15：00 本町公民館

【サロン】6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

【総会】5月11日（日）14：20～16：00 総会後、講演会

「秦野市ピアサポーターに学ぼう」保健福祉センター

【定例会】6月14日（土）13：30～ はれっと・はたの

連絡先：のぞみ会会長 石川ひとみ ☎080-5420-578 hitonsan3023@gmail.com

発達パートナーズはたの支部

【茶話会】5月18日（土）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