



プログラム予定表(令和7年9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



※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	5	6	7
	健康相談会 13:00~15:45		ピアノのつどい 14:00~16:00	ピアノ活動 14:00~15:30		
8	9	10	11	12	13	14
	ピアノ相談会 13:30~15:30		太極拳 14:00~15:00			
15	16	17	18	19	20	21
敬老の日	サロンdeおしゃべり 13:30~15:00				たまり場forYouth 13:00~15:00	
22	23	24	25	26	27	28
	秋分の日		セルフケアの部屋 13:30~14:30	出張ピアノ 13:25~15:15	フリープログラム 13:00~15:00	
29	30					
	ピアノ学習会 14:00~16:30					
		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		ピアノ活動

【お知らせ】

＜外出プログラムに関して＞

外出プログラムに関しては、最少催行人数(3名)に満たない場合、中止となります。ご了承ください。

＜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。

＜ピアノ活動＞

5日(金)大根地区社協(民生委員)がばれっとの見学のため来所、26日(金)は曽屋高校へ出張します。

※5日(金)は、駐車スペースがありません。当日、車で来所はご遠慮ください。

6日(土)曽屋高校の文化祭があります。ばれっとの紹介も展示してあります、興味のある方は行ってみましょう。
27日(土)のフリープログラムは「たばこ祭りに行こう!」です。屋台をのぞきながら祭りを堪能しませんか?

＜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。9月以降でも登録はできますので、ご連絡ください。

注!

9月18日(木)の活動室でのフリースペースは、14時からになります。
13時から14時は、2階の会議室をご利用ください。

9月 プログラム一覧

健康相談会

2日(火) 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

ピアノ相談会

9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。
他の人はどうしているんだろう。
ピアノサポーターさんと一緒に
考えてみませんか?
座談会は、気軽にみんなでおしゃべりする時間です。
ご参加、お待ちしております。

太極拳

11日(木)

14:00~15:00

※要予約 定員8名

ゆったりとした服装・動きやすい靴
で、水分を忘れずに!

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

ピアノ学習会

第1回 9月30日(火)

14:00~16:30

※要予約 定員10名

全6回(令和8年2月まで月1回)の第1回目です
対象:秦野市在住でピアノ活動に興味のある方
全日程の参加が可能な方です。

※但し、ピアノサポーターとして活動できるのは、精神障害をお持ちの当事者に限ります。
申し込み、お待ちしております

フリープログラム

みんなで、

秦野たばこ祭りに行こう!

27日(土)

13:00~15:00頃

※要予約 定員なし

ばれっと集合、現地解散



おしゃべりと屋台を楽しみながら、ぶらぶら歩いて秦野の街とお祭りを楽しみましょう

セルフケアの部屋

25日(木) 13:30~14:30

※要予約 定員8名

自分自身のケアについて、みんなと一緒に考えましょう

サロンdeおしゃべり

16日(火) 13:30~15:00

予約不要

お茶を飲みながら、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

たまり場forYouth

20日(土) 13:00~15:00

予約不要

18歳から39歳の方が対象です

はれっと・はだの ミニ！9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】 越光 森茂

【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>

メンタルヘルスQ&A

ピア相談会や地域の方へ自分の経験を伝える発表では、ピアサポーターがこんな話をしています。

〈病気のこと〉



Q：医師から「調子どう？」と必ず聞かれる。
いつもなので、返答に困ってしまう。

A：薬の調整の為に聞いていること。例えば「眠れない」ということを伝えるのに時間数や、何時間寝られたけど寝た気がしない、等なるべく具体的に伝えるようにしている

Q：統合失調症と診断されているが、自分では納得していない。

A：診断名にこだわるよりも、「自分が困っていること」が病気だと思う。例えば自分は夜食を止められなかったが、後から薬の副作用ということがわかった。そういった症状が「病気」であり、主治医に相談することが必要と感じている。

Q：症状が悪化したときは？

A：多少の浮き沈みは目をつむることも大事。ゆっくり過ごすなど対処しているが、長期的に症状をみて焦らないように気を付けている。

Q：入院している意味がわからない。自分は何でもできるのに、退院させてくれない。

A：焦るばかりだと周囲は逆に警戒して退院が遠のく。自分を引いてみることも大事。自分も主治医との関係がこじれたこともあり、長い入院生活を送った経験がある。でも時間がある入院生活だからこそ立ち止まって考えてみると、自分の偏った考え方に気付くこともある。



〈お金のこと〉

Q：薬を飲むことに抵抗はないか？

A：・服薬についての葛藤はある。ずっと飲み続けたいといけないうのかと思うと愕然とする。

・薬が嫌で何度も断薬経験あり。しかしその都度入院となった。その後、入院したくないから服薬しなければ、と思っている。主治医から提案され、経口薬を注射薬に変更した。

Q：一人暮らしは節約ばかりで大変そう…

A：節約は大事だけど、趣味・娯楽は生活の質にかかわってくる。節約だけでは自分が苦しくなるので「これだけは外したくない！」というものを持つとよい。タバコも含む。生活費としては、移動する為の交通費や、美容院代などもかかってくるので注意。



【ボイスピアはだの】 無料

8月30日(土) 13:30~16:00

秦野市保健福祉センター多目的ホール



お申込み方法

①QRコード

②メール

voicepeer.hadano+app@gmail.com



上記内容は一例です。このような「自分が体験し感じたことを多くの人に伝えていきたい!」と考えているピアサポーターが、直接発表する場が「ボイスピア」です。コロナ禍ではオンライン開催でしたが、今回は6年ぶりの対面開催!ご参加お待ちしております!!

Peer's eye

【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催9月9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

まだ暑さが続いていると思いますが、いかがお過ごしでしょうか？
今回は、いかりや長介さんの言葉をご紹介します。

テーマ「自分が強いと錯覚した人間は」です。

人間は強くなることはないです。人間は元々弱い生き物なんです。それなのに、心の苦しみにから逃れようとして強くなろうとする。強くなることは、痛みに鈍感になるという事なんです。自分が強いと錯覚した人間は他人を攻撃する。痛みに鈍感になり優しさを失う。いいんですよ。弱いまま。自分の弱さと向き合いそれを大事になさ。弱い者が手を取り合い、生きていく社会こそが素晴らしい事なんです。

自分もそんな人間になりたいです。

(ピアサポーター もーりー)



ぱれっと美術館

なこ：作



ぱれっと用指揮棒



可愛い何か



夏と言えば



水分補給男の子

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、ぜひご覧ください。
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。



【予告】 クリスマスコンサート 12月20日(土)

毎年恒例クリスマスコンサート♪歌いたい人大募集中です。締切は10月末までになります。
(歌う方はフリースペースに登録している方に限ります。)

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】 9月20日(土) 13:00~15:00 本町公民館

10月18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】 9月13日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

10月11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】

9月20日(土) 13:30-16:00

保健福祉センター第2会議室

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