



プログラム予定表(令和7年10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 ピアのつどい 14:00~16:00	3	4 ～情報提供～ 神奈川ピアまつり	5
6	7 健康相談会 13:00~15:45	8	9 太極拳 14:00~15:00	10 サロンdeおしゃべり 13:30~15:00	11	12
13 スポーツの日	14 ピア相談会 13:30~15:30	15	16 美化活動(園芸) 14:00~15:00	17	18	19
20	21 出張ピア 13:40~14:40	22 ピア活動 14:00~16:00	23 出張ピア 13:30~15:30	24	25 たまり場forYouth 13:00~15:00	26
27	28 びあ学習会 14:00~16:30	29 ダンス教室 14:00~15:00	30 セルフケアの部屋 13:30~14:30	31 出張ピア 13:25~15:15		
		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】

＜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ので、ご了承ください。

＜ピア活動＞

21日(火)の出張ピアは、みくるバ病院に行きます。

22日(水)は、ばれっと・はだの、当事者連絡会があります。23日(木)の出張ピアは、ワールドカフェに参加します。

31日(金)の出張ピアは、曽屋高校に行き生徒からピア活動についてインタビューを受ける予定です。

＜情報提供＞

4日(土)神奈川ピアまつりが横浜磯子区で開催されます。 ※入場料無料です！

時間：12:45～16:15(開場：12:00) 場所：磯子公会堂(JR磯子駅下車)

「とことん楽しむ」をコンセプトにした、ピアによるピアのためのお祭りです。ご興味ある方はぜひ参加してみてください。

クリスマスコンサート

12月20日(土)

歌いたい人募集！締切10月末まで。

※歌う方はフリースペース登録者に限ります。



10月 プログラム

健康相談会

7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



サロンdeおしゃべり

10日(金) 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！

ピア相談会

14日(火)

13:30~14:30 座談会 ※予約不要

14:30~15:30 個別相談 ※要予約

座談会は、気軽にみんなでしゃべりする時間です。ご参加、お待ちしております



たまり場forYouth

25日(土) 13:00~15:00

※予約不要

18歳から39歳の方が対象です

太極拳

9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



ピア学習会

第1回 9月30日(火)

第2回 10月28日(火)

14:00~16:30

※要予約 定員10名

全6回(令和8年2月まで1回)の学習会です。対象：秦野市在住でピア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。

まだ受付可能です！

申し込み、お待ちしております。

セルフケアの部屋

30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ましょう



美化活動(園芸)

16日(木) 14:00~15:00

予約不要

日頃自分たちが使っているばれっと・はだの施設やフリースペースをみんなできれいにする活動です
活動例)花の水やり、活動室の倉庫の整理整頓等
参加者には、お疲れ様特典があるかも♡?



ダンス教室

29日(水)

14:00~15:00

※要予約 定員8名

動きやすい服装と靴で、水分を忘れずに！

最近はやりのKポップやヒップホップを体験してみませんか？子供向け教室も担当している講師によるダンス教室です。初心者もOK！

新
プログラム

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

ぱれっと・はだの ミニ！10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】 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>

ボイスピアはだの 開催報告

2025年8月30日(土)

秦野市保健福祉センター 多目的ホール



ボイスピアはだの

精神疾患を抱えるピアサポーターたちの声を聞いてみませんか？

2025年

8月30日(土) 13:00～16:00

会場

秦野市保健福祉センター

3階多目的ホール

秦野市保健福祉センター16-5
バス乗降55系福祉福祉センター前すぐ

無料

対象

ピア活動に興味のある方ならどなたでも

テーマ

ピアサポーターが語る

お金のこと 病気のこと

猛暑の中、60名近いご参加をいただきました。
2019年の第一回開催以来、6年ぶりの対面開催。
どうなるか不安がいっぱいでしたが、高校生・大学生の学生ボランティアにもお手伝いいただき、多くの力が集結して開催することができました。



「お金のこと」「病気のこと」という二つの大きなテーマについて、ピアサポーターが自身の体験を発表しました。

質疑応答もたくさんいただき、その後グループに分かれて交流会となりました。当事者、支援者、民生委員児童委員、教員、学生など様々な立場の方（年齢層は10代～70代以上！）の意見を出し合うことができ、とても有意義な会となりました。オンラインでは体験できない交流の場となりました。

たくさんのご来場ありがとうございました。
今後も秦野市ピアサポーターをよろしく願いいたします。

<ピア活動に興味のある方>

ピア学習会 9月30日(火)～2月17日(火) まで全6回開催

地域活動支援までお問合せください ☎0463-71-5720



「ボイスピアはだの」で出た質問

ボイスピアではピアサポーターにたくさんの質問をいただきました。ごく一部ですがご紹介します。

Q.お金の管理は具体的にはどうしている？

A.スマホアプリで管理している。

Q.発症～これまで、気を付けていることは？

A.体調の波に気を付けている。スマホを使って記録するようにしている。また相談できる場があることも大切。

Q.先ほどの経験談で入院生活があるとのことだったが、精神科病院への入院に抵抗はなかったか？

A.ものすごく抵抗があり、3か月拒んだ。結局強制的な入院となったが、信頼できる医療スタッフがあり、また患者同士でも繋がりができ、結果として入院してよかった。抵抗を示す人も多いと思うので、自分の体験は語っていきたいと思っている。

Q.精神的な病気となって、夫婦関係の変化はあったか？

A.変化なし。もう少し気を遣って欲しい面もあるが、いい意味で放っておいてもらえているかも。

A.受診同行をしてくれたり、理解しようとはしてくれている。

Q.ピア活動を通して、症状の変化はあるか？

A.ピア活動で自分の経験を振り返ることができ、セルフケアにもなる。また「ぱれっと・はだの」のフリースペースに行くと仲間とおしゃべりができて気分が晴れる。

Q.ピア活動をしてよかったことは？

A.活動を通していろいろな人に出会えるのがよい。自分の体験を話すことに自信がなかったが、褒めてもらえる嬉しい。

Q.今後ピアサポーターとしてやってみたいことは？

A.若い人たちに体験を語り、メンタルケアに意識を持ってもらいたい。
子育てサロンもやってみたい。



Peer's eye

まだまだ暑い日もありますが、秋の季節となりました。
秋の肌って紫外線ダメージが表面化して不調を感じやすいんです。
体調も同様に夏の疲れを感じていませんか？
疲れには睡眠などの休養も効果的ですが、食事から栄養を摂るのがオススメです。
さんまやきのこ、果物など…旬のものから力をもらいましょう！

【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催10月14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



(かとちゃん)

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】10月18日(土) 13:00~15:00 本町公民館
11月15日(土) 13:00~15:00 ぱれっと・はだの
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】10月11日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの
11月8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】

10月5日(日) 13:30~16:00 曲松児童センター
11月29日(土) 13:30~16:00 ぱれっと・はだの

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