



プログラム予定表(令和7年12月)

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

※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		ピアのつどい 14:00~16:00			
8	9	10	11	12	13	14
	ピア相談会 13:30~15:30	フリープログラ 10:30~15:30	太極拳 14:00~15:00	出張ピア 11:20~12:00 サロンdeおしゃべり 13:30~15:00	たまり場forYouth 13:00~15:00	
15	16	17	18	19	20	21
	ピア学習会 14:00~16:30	ダンス教室 14:00~15:00			クリスマスコンサート 13:30~15:30	
22	23	24	25	26	27	28
	セルフケアの部屋 13:30~14:30			美化活動(大掃除) 13:00~14:00	美化活動(大掃除) 13:00~14:00	
29	30	31				
				26日、大掃除の後 忘年会を予定しています		
		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		ピア活動

【お知らせ】

<外出プログラム>

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>

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>

12日(金)の出張ピアは、桑野高校に行く予定です。

26日(金)27日(土)の美化活動は、「年末大掃除」です。日頃利用しているスペースをみんなできれいにし、新しい年を迎えましょう。
26日は、大掃除の後、忘年会を予定しています。多くの方の参加をお待ちしています!

※プログラムの参加は、フリースペースに登録している方が対象です。



年末年始のお休み
12月28日(日)～
令和8年1月4日(日)
となります。
皆さま、よいお年を
お迎えください

12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



サロンdeおしゃべり

12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

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

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

13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

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



クリスマスコンサート

日時: 20日(土)

13:30~15:30

場所: ぱれっと・はだの
先着40名 興味のある方、
どなたでも大歓迎!

今年もボランティアさんによるコンサートを開催します。
生バンドで歌あり、踊りあり、
楽しいひと時を過ごしませんか?



ダンス教室

17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!
ダンス教室の第3回です。音楽に合わせて思
いっきり身体を動かしてみませんか?



美化活動(大掃除)

26日(金)・27日(土)

13:00~14:00 予約不要

今年最後の美化活動です。自分たちの利用しているスペースをきれいにし、新しい年を迎えましょう。
26日、大掃除終了後、忘年会を予定しています



セルフケアの部屋

23日(火) 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



大雄山線に乗って

最乗寺にいてみよう!

日時: 10日(水) 10:30~

10:20 ぱれっと集合 <雨天延期>

交通費: 往復1,500円(障害者手帳を持参ください)
昼食代: 小田原駅で購入予定(お弁当持参の方は必要ありません)電車とバスで最乗寺を目指します
参加希望の方は予約をお願いします

原則予約が必要です!

毎月第4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。

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！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】 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



8月30日に開催したピアサポーターの大発表会「ボイスピアはだの」。
たくさんの質問をいただきましたが、時間の関係上取り扱えなかったものがあります。
紙上でピアサポーターがお答えします（全3回の予定）

Q) 病気と付き合いながら就労ができることがわかり、希望が持てました。

「病院」「デイケア」「訪問看護」等、社会的サポートがあるとのことですが、他にも生活する上でサポートがあれば教えてください。また、あったらいいなと思うサポートがあれば教えてください。

A) 主に一人暮らしの方だと認定調査を受けて申請が通れば家事支援（ヘルパーさんと一緒に家事を行う）を受けられます。詳しくは市役所の障害福祉課へ問い合わせるとよいです。

あったらいいと思うサポートは、夜間や休日に話を聴いてくれるサポートがあるといい。電話が苦手な方には文通などのサポートもあるといいなと思っています。

Q) 病気を発症して立ち直る方法は人それぞれかもしれませんが、一番いい方法がありますか？

A) ①誰にでも効果のある一番いい方法はないと思います。Aさんのいい方法がBさんには適用できないことも多い。近道としては、医師からの処方通りに薬を飲み（見直しは必要）、自分自身を見つめ直していくことで、自分の性格上の「癖」の方向性を見出し生活の仕方考えることが一番かと思います。

②病気を経験して色々な気づきがあると思います。その気づきを大切にして次のステップに進んで病気と戦ってください。

③薬を飲んで病気と向き合いながら、趣味や好きなことなど集中できるものをみつけるのもひとつの方法だと思います。

Q) 病院への受診の際の様子は、どんな感じでしたか？

A) ①最初の入院は措置入院で、いきなり強制的に入院になり、注射を打たれ保護室に入れられました。今となっては良い経験でした。

②淡々と症状を医師に話した覚えがあります。医師はその内容に判断を下し、病名・処方・これからの病気との付き合い方を述べて頂きました。

③退院後の外来受診は、1か月間の近況報告が主でした。今は必ずメンタル面の調子を含めて自分が取り組んでいることや、睡眠の話をしています。

裏面に続く➡



Q) 一番つらい時は、身近にいる人にどのように接して欲しいですか？

A) ①一番つらい時には、世話を焼いてほしくなくなります。それから情報を入れないようにしていただくと助かります。

②ひとりぼっちは嫌なので、たわいのない世間話をしながら寄り添ってほしい。病気の状態についてはふれないでもらいたいです。

③一人にしてほしい自分を、否定しないでほしい。

Q) 僧侶です。既に別の場所で座禅会を開いていますが、はれっと・はだのプログラムでも開催することは可能でしょうか？

A) ボランティア講師として、精神障害をお持ちの方へ、地域の皆さまの得意なことを教えていただくのは大歓迎です。地域の方の力をぜひお貸しください。詳しくは地域活動支援班までお問合せください。
(☎0463-71-5720)

Q) 40代後半で知的障害ASD傾向と診断を受けた。きょうだいに自閉症の者がおり、親からは私の発達障害は無きものとされたように感じている。今の私は週1回のカウンセリングを受け、うつ病がありもう社会復帰は無理「消えたい」「生きたい」日替わり弁当のような気持ちで日々を過ごしている。何か前向きになれる言葉を頂けると励みになります。

A) ①うつ病の状態があまりよくないように感じます。カウンセリングの先生と一緒にあなたしかできない何かが見つかり、今まで気づかなかったあなたの新たな一面が見え、視野が広がり、こんな私もいるんだと感じられる。あなたしか出来ないことが見つかるように陰ながら応援しています。

②自分のすべてを話すことが出来る人をみつけ、相談したり元気をもったりできるといいですね。はれっと・はだのような、同じ病気を持つ人たちのフリースペースやピア相談会に来るのもひとつかもしれません。

Peer's eye

お薬どう管理してますか？

私は毎回のを一包化にして日付を入れてるのでラックの上からぶら下げて下からちぎってましたが、朝の薬を飲み忘れることが増え、さらに一つだけ湿気と光の関係でシートそのままで出してもらってる薬があり、調子を壊した時に全然機能しなくなっていました。お薬カレンダーはストレス溜まるのでやめました。今は昔買った1週間分の薬を入れるケースに一包化された薬を1日分ずつ入れ落ち着きましたが面倒。みなさんどうしてますか？
(ピアサポーター ちどり)

【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催12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

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】12月20日(土) 13:00~15:00 本町公民館

1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】12月13日(土) 13:30~ はれっと・はだの

【新年会】1月10日(土) 13:30~ はれっと・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】参加費：500円

12月21日(日)16:00~18:00(受付15:30~)

小田原市民活動センターumeco会議室7

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