



プログラム予定表(令和8年2月)

地域生活支援センター ぱれっと・はだの
栗野市本町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	8
	健康相談会 13:00~15:45		ビアのつどい 14:00~16:00	サロンdeおしゃべり 13:30~15:00		
9	10	11	12	13	14	15
	ビア相談会 13:30~15:30	建国記念の日	太極拳 14:00~15:00	出張ビア 10:00~12:00		
16	17	18	19	20	21	22
	メイクアップ講座 13:30~15:00		セルフケアの部屋 13:30~14:30	たまり場forYouth 13:00~15:00		
23	24	25	26	27	28	
天徳誕生日	ビア学習会 14:00~16:30	ダンス教室 14:00~15:00	出張ビア 13:30~15:30			
		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		ビア活動

【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。

<ビア活動>

13日(金)は、神奈川県にも包括に参加します。
26日(木)は、栗野市にも包括で、はだのこども館に行く予定です。

<フリースペース更新手続き>

2026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。2月から継続登録のための面談を実施します。
☆2月～4月末までのご都合よい時に、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。

※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。



令和8年2月 プログラム一覧

健康相談会

3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。
健康や食生活に関して、日頃気になっていることや心配なことを相談してみませんか



サロンdeおしゃべり

6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!



ビア相談会

10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

12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



冬のメイク講座

冬のお肌の乾燥対策&
キラキラメイクを楽しもう

17日(火) 13:30~15:00
※要予約 定員8名
参加費200円

<持ち物>
必要な人はメイクポーチ



ダンス教室

25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!
音楽に合わせて思いっきり身体を動かしてみませんか? ちょっと疲れるけど、楽しいです!



セルフケアの部屋

19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



たまり場forYouth

20日(金) 13:00~15:00
※予約不要

18歳から39歳の方が対象です



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。
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

はれっと・はだの ミニ！2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



昨年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」。
当日取り上げられなかった質問を紙上でピアサポーターがお答えします（全3回の3回目）

Q) ピアサポーターになると考えた理由は何ですか？

A) ①自分の経験が他の人の役に立つのではと
考えたから。
②精神疾患を持った仲間と一緒に会話して、少
しでも楽になってもらえたら、と考えたから。
③まず学習会で知識を得て、私の病歴が浅くて
も何かしらできればと考えたから。また自らの
視野が広がっていけばいいなと思いました。

**Q) 活動を通してうまくいかない時の対処法は何か
ありますか？**

A) ①多々あると思います。そんな時には職員と
ディスカッションをしたり、自分の意見を聞いて
もらっています。また他のピアサポーターの意見
を聞いたりして、自分自身が新たな発見をしてい
ます。あと本を読んで参考にすることなどが対処
法でしょうか。
②何事も、うまくいかない時は必ずあります。
その時は立ち止まってゆっくり対処方法を考えれ
ばよいと思います。

**Q) 大勢の人前で話すには勇気や自信が必要だと思います。ピアサポーターの皆さんは、どんな気
持ちやきっかけから人前に立とうと思ったのですか？**

A) ①今現在、私は人前で発表する事は出来ていませんが、いずれ発表できるように日々生活を行ってい
ます。
②まず精神疾患とはどんなものなのか、また差別の対象になってはいけないなど、簡単なストーリーを展
開してゆきたいと思い、話すようになりました。なお、人前で話す事は、勇気や自信は必要であると思っ
ております。
③最初は病歴が浅く、体験を発表しても役に立てないと思っていました。最近は病歴が浅いからこそ、体
験発表を聞いてくれた人たちに身近に感じてもらえたらと思って、発表を行っています。

Q) ピア活動をされて大変なこと、また良かったことがありますか？

A) ①人前で話すことが出来ないのが、常に自分の緊張を気にしています。
②ピア相談会で、相談者の相談内容を具体的に導き出すことや、相談者に心を開いてもらうのを、限られ
た時間内ですることが大変なこと。良かったことは、体験発表で「貴重な経験を話して下さりありが
とうございます」と言われたこと。私も認められて役に立てたんだと感ずることが出来ます。
③活動が重なった場合や急な依頼などは、準備する時間が取れないときがあり、大変です。良かったこと
は、相談者が笑顔で帰って行かれると一番うれしいです。



裏面に続く

Q) 精神疾患の対応について、周りがどう気づき、対応していけばよいですか？

A) ①まわりは見守ってあげればOKです。病気は本人が治そうとする気持ちが大切です。良い環境を作ってあげてください。

②精神疾患の対応は、当事者本人でも体調の波と向き合い大変です。まわりは当事者が自宅でグダグダのんびりしていても、メンタル面の波が下がって休息の時期なんだと受け入れ、見守ってほしいです。こういう時に焦らせる言葉かけはしないでもらえるとありがたいです。

③こうした対応が一番よい、というのはありません。一人ひとり個性があるように、病気にも同じ病名がついていても弱い所・強い所はさまざまです。従って、その人の弱い所へのサポートが大切だと思います。勝手に「頑張れ」「あと少しで出来る」とかはタブーだと思います。



Q) ピア相談会で相談を受けるとき、ピアサポーターの皆さんが意識していることがあれば教えてください。

A) ①相手の立場を尊重すること。また相談会で『正解』は出せないと思ってください。相談者の悩んでいる部分は伺いますが、「こうした方が絶対いい」「こうすべきだ」等の意見は申しあげません。我々の意見を聞いて、ご自分で判断していただけると幸いです。「ヒント」的なことは申し上げると思うので参考にしてください。

②相手の気持ちを読み取り、相手の気持ちがアップするように話すことを心がけています。

③相談者に寄り添って話しやすい雰囲気になるように心がけています。また質問攻めにならないように、ピアサポーターも自分の経験談を語るようにしています。



Peer's eye



【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催2月10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

こんにちは、はーさんです。

少し遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

私の今年の目標は、『源氏物語』を読破することです。

でも古文は苦手なので、現代語訳の本を読んでいます。恋愛小説を読んでいるみたいで面白いです。

(ピアサポーター はーさん)



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】 2月21日(土) 13:00~15:00 本町公民館

3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

【定例会】 2月14日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

【定例会】 3月14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】 参加費: 500円

2月28日(土) 14:00~16:00 (受付13:30~)

曲松児童センター会議室A

3月21日(土) 14:00~16:00 (受付13:30~)

おだわら茶話会

小田原市民センターumeco会議室5

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

