



プログラム予定表(令和6年1月)

地域生活支援センター ぱれっと・はだの
秦野市本町2-7-25 ☎0463-80-3294

※記載がない日もフリースペースは毎日やっています♪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	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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
 予約が必要なプログラム
 ピア活動

プログラムの詳細は、裏面をご確認ください。



【お願い】
★12月29日(金)～1月3日(水)まで休館日となります。お間違いのないようご注意ください。
2024年もどうぞよろしくお願いいたします

9日(火)
13:00～15:45
健康相談会
定員3名

管理栄養士による個別相談です。

18日(木)
13:30～14:30
セルフケアの部屋
定員6名

自分自身の傾向に気付いて、自分自身をケアできるよう、みんなの意見を聞きながら考えていきましょう。

19日(金) 13:30～15:30
園芸活動 外出編
【震生湖～渋沢丘陵に出掛けよう】
定員6名 雨天中止

ぱれっとから車で震生湖まで移動し、歩きます。冬だからこそ見られる景色に期待しよう♪
持ち物:歩きやすい靴・服装、飲み物、タオル

25日(木)
13:30～15:00
花のコマを折ってみよう
定員6名 参加費無料

折り紙3枚で組み合わせを考え、あなただけの花のコマを作ります。折り紙の得意なピアサポーターが丁寧に教えてくれます。完成したらコマ回し遊び競争もします。童心にかえってみんなでワイワイ遊びましょう!



1月プログラム一覧表

【予約不要のプログラム】

★12日(金) 13:30～14:30
サロンdeおしゃべり

お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしましょう。テーマを決めてのおしゃべりや、よりよいフリースペースのあり方などを話し合う場です。

★31日(水) 13:00～15:00
たまり場 for Youth
18歳～39歳の方を対象にした、フリースペースです。



12月29日(金)～1月3日(水)
ぱれっと・はだのは
お休みです。

原則予約が必要です。
【12月25日から予約を受け付けます。】
予約が必要ないものもあります。
この表でご確認ください。

電話: 0463-80-3294
Mail: voicePeer.hadano@gmail.com
※メールの場合は表題にプログラム名を記載ください

※申込の締切: 締切がある場合は上記のとおり、ない場合は前日です。(既に定員に達している場合は締切前でもお断りすることがあります。)
定員に満たない場合は、当日参加できるプログラムもあります。

はれっと・はだの ミニ！1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】

<http://hcp-support-hadano.or.jp>

セルフケアの部屋

「自分にとってのストレスって？」



ストレスを感じる時は どんな時？ (ストレッサー)	どうなる？ (ストレス反応)	そんな時はどうしてる？ (対処法)
お腹がすくとき	食べ物が頭に浮かぶ	食べてしまう
家族がタバコを吸う	イライラ	はっきりと文句を言う
家族のいびき	イライラ	家族よりも先に寝るようにする
家族からの小言	イライラ	距離をとる、気晴らしに散歩する
職場の人間関係	辛くなる	流すようにする、気にしない
中途覚醒	眠れなくてイライラする	身体は横にしている、 寝ようと意識しない

月に1回開催しているフリースペースプログラム「セルフケアの部屋」。

11月には、①自分にとってストレスを感じる時、②それを感じるとどういった反応が起こるか、③そんな時はどう対処しているか、ということに参加者で話し合いました。

どんなことをストレスと感じるかは人それぞれですが、みんなで意見を出し合うことで「わかるわかる」「その対処法いいね」といった声が上がりました。

6月から月1回のペースでゆるーく開催している「セルフケアの部屋」。自分自身の傾向に気付いて、自分を大切にする、をモットーに、2024年もボチボチ実施していきます。

セルフケアの部屋 1月18日(木) 13:30~14:30

Peer's eye~ピアサポーターから~

ピア相談会(座談会) 毎月第三火曜日開催
1月23日(火) 13:30~15:30

今回は認知行動療法の認知を簡単にお話致します。

トランプのジョーカーを思い描いたとき、「悪いカード」と思う人や「良いカード」と思う人、「良いカードでもあり悪いカード」と思う人、「それ以外」と思う人がいると思います。それぞれ答えは違いますが、全て頭で考えたり、ひらめいたりすることを認知をいいます。

認知行動療法はその認知を自分の気持ちが楽になるように変えてやることだと思います。トランプで言うと「悪いカード」だと思っているのを「良いカード」だと考えてやる事ですね。(天の声)

障害福祉資源紹介コーナー

精神障害者の看護に力を入れている、訪問看護ステーションを順次紹介します



ソフィアメディ訪問看護ステーション秦野

英知を尽くして「生きる」を見る
あの手この手、打つ手は無限

これを軸として、秦野市の「辛い・どうしたらいいの?・元氣になれない・何をやってもうまくいかない」等の様々な個々の悩みに寄り添い、一日一日を安心・安全に過ごすことをサポートする。価値観を押し付けることなく、個人の人生を尊重して大切にしたい。そんな気持ちで日々関わらせていただいています。

医療面でも中重度対応・精神・困難事例にも柔軟に対応させていただきます。

チームの雰囲気も良く、お互いを思いやり、助け合える、チーム力が自慢のステーションです。

秦野市柳町1丁目22-3 山口ビル3階
0463-73-5975



ぱれっと美術館の紹介



「棒」
野間 倫太郎



「オータニ」
木所 勇人



「ねこのミーちゃん」
木所 勇人

「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階地域交流室にありますので、ぜひご覧ください。本紙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合わせください。

番外編



フリースペースプログラムで「おくすり手帳着せ替えワークショップ」を開催しました。ピアサポーターが講師になって、折り紙などを使って思い思いの手帳カバーを作成しました。

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】1月20日（土）13：00～15：00 本町公民館 参加費無料
【サロン】2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

発達パートナーズはだの支部

【茶話会】1月27日（土）13：30～16：00
場所：秦野スズセイ武道具店2階
(秦野市大秦町2-30)
【茶話会】2月24日（土）13：30～16：00
場所：保健福祉センター教養娯楽室
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

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。
【新年会】1月13日（土）13：30～15：30 ぱれっと・はだの会費100円
【定例会】2月10日（土）13：30～15：30 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