

# ほっとねっと ほっとしター

## 内容紹介

- 1 … ねっとハウス「くろーばー」松山  
イベント盛りだくさん！！
- 2 … ねっとハウス「くろーばー」北条 / 共同住居ひまわり  
忘年会、初詣に行きました！ / おかえり茶話会☕
- 3 … すけつと工房  
芋炊き、忘年会、新年会、避難訓練をおこないました！
- 4 … ひだま里  
いろんなところに行きました！！
- 5 … 口 笛  
おでかけ、防災訓練、クリスマス会をおこないました！
- 6 … ほっとパートナー / ピア人材バンク事業  
免疫カアップ！ / もうすぐ完成します♪
- 7 … エンディングサポート / 生活力推進事業運営委員会  
墓地清掃を行なっています / B型で話し合いをしました

[ねっとハウス「くろーばー」松山]



まつやまちく  
松山地区グループホーム忘年会  
ほうねんかい



やきにく  
焼肉にビンゴと  
たの ほうねんかい  
とても楽しい忘年会  
でした♪♪



クリスマス会



ピザレク



ピザやシチュー、きらりの森の  
かわいいケーキも食べて、楽しい  
クリスマス会になりました♪



とろ〜りチーズが  
おいしい♪



[くろーばー北条/ひまわり]

くろーばー北条



あさなぎ・ゆうなぎ合同で、北条老舗鯛めしを食べに行きました。  
皆さん何度もおかわりをしていました。

Happy Birthday



あきまつ  
秋祭りメニューの  
ちらし寿司!

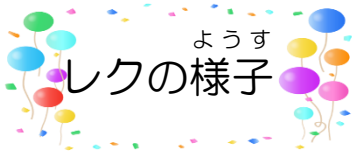


ひまわり



入院されていた方が退院され、お祝いに皆さんで  
茶話会をしました。  
食後のお菓子も良いですねと、談話しながら楽しく  
過ごしました。





ことし ひがえ りよこう かがわ  
 今年は日帰り旅行で香川に  
 行きました。四国水族館に行っ  
 てイルカショーを見たり、おい  
 しいうどんを食べたり、素敵な  
 おちいで思い出ができました。



ひがえ りよこう  
 日帰り旅行  
 かがわ  
 in香川



ことし きむ ひ つづ  
 今年も寒い日が続いていますね。  
 ねんまつねんし いもち  
 年末年始はみんなで芋炊きをしたり、  
 あったかいお鍋とすき焼きを作って、  
 ぼうねんかい しんねんかい  
 忘年会と新年会をしました！

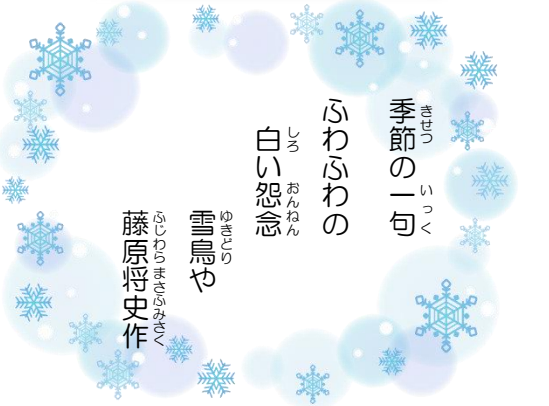


ひなんくんれん おこな  
 避難訓練を行いました。もしもの  
 とき そな  
 時に備えて、  
 だっしゅつけいる かくにん  
 脱出経路の確認  
 や、避難場所の  
 かくにん  
 確認をしました。

リサイクルのご報告 (11~1月) について

古紙	—	420円 (60 kg)	前回比	20 kg減
空き缶	—	8,310円 (50 kg)	前回比	60 kg減

ご協力に感謝します！





かがわけん やました ちゅうしょく  
香川県の山下うどんで昼食



かいがん かいせい  
ふわり海岸は快晴。  
BBQ日和り

したじゅんび  
BBQの下準備！！



み  
イルカのショーを見ました



ほうねんかい はつもうで  
忘年会レク・初詣レク

ほうねんかい  
忘年会ではリクエストの  
おお ちゅうか た い  
多かった中華を食べに行  
きました



そうに  
お雑煮はメンバーさん  
てつく おい  
の手作り。美味しいと  
ひょうばん  
評判でした。



11月 エミフルレク 

エミフルへお買い物に  
行きました。クリスマス  
ツリーがきれいでした。



12月 シェイクアウト・防災訓練 

シェイクアウトのあと、避難場所へ  
移動し、町内の防災訓練に参加  
しました。



12月 クリスマス会 

クリスマスは、サラダ寿司、チキン、  
ポテト、ピザをみんなで作りまし  
た。きらりの森さんのクリスマスケー  
キもとても美味しかったです。ピン  
ゴゲームも楽しみました。



# ほっとパートナー



みなさん、寒さが厳しくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

私たちヘルパーは感染症に気をつけながら支援を行っています。

今回は免疫力を高める栄養素をあげてみました。



ビタミンC ビタミンD ビタミンA

寝不足・偏った食事・運動不足は

ビタミンB6 ビタミンE 亜鉛

免疫力が低下する恐れがあります。

※ 規則正しい生活を送ってください…



## ピア人材バンク事業

引き続き、ピアサポート活動の案内チラシ、活動依頼書などを製作中です！！  
細かい部分まで皆で意見を出しあって、どうすれば見る方に伝わりやすいかを考えています。  
完成したら、関係機関の皆さまへご挨拶に伺わせていただきたいと考えています。

NPO 法人ほっとねっと ピアサポート活動のご案内

私達ほっとねっとピアサポーターは、  
悩んでいたり、不安を感じている方、  
退院して地域生活を送りたい方、  
安心して日常生活を送りたい方、  
お困りの方を支援しています。

「一人ひとりの悩みを解決し、  
笑顔を取り戻すお手伝いをします。」

たの  
**お楽しみに！**

ピアサポーターとして活動する方が安心して暮らせるよう、  
ピアサポーターと一緒に楽しくいきましょう。  
皆さま、どんなことでもピアサポーターに  
お気軽にご相談ください。

ご利用を希望される方は、1か月前に  
下記まで活動依頼書をご提出ください。

今回はチラシ見せっ！  
もうすぐ完成♪



エンディングサポート事業 じぎょう



エンディングサポート事業では毎月「やすらぎ」の墓地清掃をす  
けっと工房に依頼しています。しきびの交換や墓石全体を丁寧に拭  
いていただいたり、周囲の除草をお願いしております。

3月にはお彼岸供養を執り行います。

法人では平成29年度、松山市鷺谷に共同墓地「やすらぎ」を  
建立しており、令和7年1月現在、6名の方が入墓、21名の方が  
契約をされています。

生活力推進事業  
運営委員会

口笛、すけっと工房、ひだま里のメンバーさんでリモートでの生活力推進事業運営会議を  
12月に開催しました。以下のような意見がありました。

- すけっと工房で共有の外履きがない。他の事業所はどうしているか、何足かあれば便利。  
→それぞれの事業所で検討。
- 体調が優れないときはどのように対処をされているか。自転車で散策をして気分転換を  
する、音楽を聴く、悩みを人に相談をするなどの意見がありました。
- 交通機関の割引に関して精神障がい者手帳を見せるのではなく割引のあるカードがあっ  
たら嬉しい。手帳を見せる元気がない時もある。どの障がいであっても同じような割引  
制度があったら良い。→意見を伝えるためにはどうしたら良いか、精神保健福祉士協会に  
も協力を依頼したら良いという意見もありました。