



## \*精神保健サロンのお知らせ\*

2025年9月



港北区内では、心を病む方とその家族や理解者が集えるサロンが精神保健福祉ボランティアグループの主催で、いくつか開かれています。どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。のんびりと穏やかな時間を共に過ごしましょう。



### \*ミニ樽サロン\* \*ひなたぼっこ\*

と き: 9月4日(木)  
12:00~13:30  
(毎月第1木曜日)  
ところ: 樽町地域ケアプラザ  
045-532-2501  
参加費: ¥300 (昼食・茶菓子代)  
\*ご予約をお願いします\*  
\*お問い合わせは上記ケアプラザまで。  
主 催: ミニ樽サロン運営委員会

と き: 10月13日(月・祝)  
13:30~15:00  
(隔月第2月曜日)  
\*カラオケです。  
ところ: 城郷小机地域ケアプラザ  
045-478-1133  
参加費: ¥100 (お茶菓子代)  
\*お問い合わせは下記ケアプラザまで。  
主 催: 城郷小机地域ケアプラザ



### \*あったかだ\*

と き: 9月2日(火)  
15:00~16:30  
(毎月第1火曜日)  
ところ: 高田地域ケアプラザ  
045-594-3601  
参加費: ¥100 (お茶菓子代)  
\*お問い合わせは上記ケアプラザまで。  
主 催: あったかだ運営委員会



### \*かもみいる\*

と き: 9月17日(水)  
13:00~14:30  
(毎月第3水曜日)  
ところ: 日吉本町地域ケアプラザ  
045-566-0360  
参加費: ¥100 (お茶菓子代)  
\*お問い合わせは上記ケアプラザまで。  
主 催: かもみいる運営委員会

## \*はあとサロン\*

### お知らせ

9月のはあとサロンは、お休みさせていただきます。また、10月のサロンは10月18日になります。どうぞよろしくお願いいたします。

主 催: はあとネットワーク港北



ようやく九月。秋なのかなあと思いましたがいやはや暑さはまだまだのようです。夏バテはこれからやってくるのかな???

こんな「酷暑」ですもの、つつい、気候の話題が多くなります。秋の風情を感じるのはいつ頃になるのでしょうか。

秋の味覚の一押し、あなたは何かしら。今年はふっくらした秋刀魚が楽しめそうですね。

今月も、各ケアプラザでお喋りサロンが開かれます。秋の楽しみなど、話ませんか。和やかな時を過ごせますように。皆様のご参加をお待ちしています。



## \*はあと卓球\*

と き: 9月12日(金)  
13:00~14:30  
(毎月第2金曜日)  
ところ: 綱島地区センター  
参加費: 無料  
持ち物: 上履き(運動靴)  
\*お問い合わせ  
090-1202-2469  
主 催: はあとネットワーク港北



このお知らせは、赤い羽根共同募金等を原資とする「ふれあい助成金」を受けている港北区内の精神保健福祉ボランティアグループの有志が作成しています。

皆さまからのご要望やご意見、掲載希望のメッセージなどがありましたら、どうぞ。連絡は下記まで。お待ちしております。

[heartnetko@yahoo.co.jp](mailto:heartnetko@yahoo.co.jp)



この広報のWEB版のアドレスは  
<http://mentalkoh.blogspot.jp>  
検索ワードは、「港北区精神保健サロン」PCとスマホでご覧になれます。

## 精神保健福祉講座のご案内です。

今年も昨年に引き続き、大豆戸地域ケアプラザ主催で講座が開かれます。

今年のテーマは、「地域でくらす事例を通して」です。

どのように地域で共に暮らしていくか、具体的な事例を学び、考えていきませんか。

ご家族も、地域の人も、当事者も、支援者も、それぞれの思いや考えを語り合しましょう。

どうぞ、ご関心のある方、ご参加お申込み、お待ちしております。



## 正しく理解 精神講座 ～地域で暮らす 事例を通して～

精神疾患をお持ちの方でも、支援機関やボランティアとつながり、地域で生活している方がいらっしゃいます。

事例を通して、それぞれの立場でできることを考えてみませんか。

**9月30日（火）**  
**13：30～15：30**

**場所：大豆戸地域ケアプラザ**

**参加は無料です。先着30名。**

**（港北区在住の方）**

- ① 事例の紹介・・・港北区基幹相談支援センター海  
大豆戸地域ケアプラザ
- ② あんしんセンターについて  
・・・港北区社会福祉協議会
- ③ グループトーク（みんなで話しましょう）

後援：大倉山地区社会福祉協議会

菊名地区社会福祉協議会

お申込み：8月30日より開始

受付時間：窓口10時～、電話 11 時～

問い合わせ：大豆戸地域ケアプラザ

Tel 045-432-4911

協力：はあとネットワーク港北・港北区家族会 白梅会