

港南区生活支援センターだより 2023

4月

住所：港南区港南4-2-7 3F（地下鉄港南中央駅徒歩5分）

電話：(代表・各種予約)045-842-6300 (相談専用)045-842-6400

FAX: 045-840-0313

ホームページ：『港南区生活支援センター』で検索してください。センターだよりも見られます！

横浜の桜も終盤です。子どもの頃は桜が咲いても何とも思わなかったのですが、大人になるとワクワクします。何故でしょうか。花見の酒宴の経験のせいでしょうか？そして4月は出会いの季節です。新しい出会いは人生の彩りとなります。私も、ある4月にこの職場へ来て、皆さんから沢山の彩りを頂きました。ここに来て良かったなあとと思っています。私も誰かの彩りとなれるよう心掛けて、この1年間を過ごしていきたいと思います。皆さん今年度もよろしくお願い致します。

サービス曜日	運営時間 (各種予約) 045-842-6300	フリースペース	電話相談 045-842-6400
月～金	9時～20時	10時～19時	10時～12時 14時～19時
土	9時～17時	10時～16時	10時～17時

月	火	水	木	金	土	日
4月					1 ピア活動当事者 活動を考える会	2 休館
3 嘱託医相談	4 AM 所内清掃	5	6	7 AM 所内清掃	8	9 休館
10 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	11 AM 所内清掃	12	13 心理士相談	14 AM 所内清掃	15	16 休館
17	18 AM 所内清掃 ソフトボール	19	20	21 AM 所内清掃	22 うたサークル	23 休館
24 マインド フルネス	25 AM 所内清掃	26	27 心理士相談	28 AM 所内清掃	29 昭和の日	30 休館

センターの利用をご希望の方へ

センター利用とプログラムへの参加には登録手続きが必要です。登録手続は予約制となりますので、事前に連絡を下さい。また、その際に職員よりセンターの案内と面談をさせていただきます。
※予約がない場合、再度ご来館いただくことがあります。

新型コロナ対策

- ◆体調が悪い時、体温が37℃以上の時はお休みしましょう。
- ◆館内は引き続き**マスクを着用**して下さい。
- ◆受付前に手指消毒と検温をして下さい。



夢の献立ルポ

高さ15cm!
手ごねハンバーグ
ベーコン
目玉焼き
レタス
チーズ
をサンドした
巨大ハンバーガー



令和
4年度

具たくさん!
クラムチャウダー

夕食サービス (有料)

- ◆夕食サービスは2部制・定員16名です。

1部→17:30～18:00 (12名)

2部→18:30～19:00 (4名)

※予約時に希望をお伝え下さい。

- ◆**予約制**です。

予約は前日からとなります。電話・来所どちらでもOKです。

予約の変更やキャンセルは、当日の**14:00まで**です。

- ◆3つのお約束

①ご予約の時間を厳守して下さい。

遅れた場合、キャンセル扱いになることがあります。

②テーブルや椅子の場所は動かさないで下さい。

③食事中の会話はお控え下さい。



その他のサービス (有料)

【入浴・洗濯サービス】

- ◆**予約制**です。予約は前日からとなります。

電話・来所どちらでもOKです。

- ◆入浴→月～金10:00～18:00の9枠

土曜日10:00～15:00の6枠

- ◆洗濯→月～金10:00～、15:00～の2枠

土曜日10:00～の1枠

【インターネット】

- ◆利用時間

月～金→10:00～18:00

受付は17:00まで

土曜日→10:00～16:00

受付は15:00まで

嘱託相談 (無料)

- ◆**予約制**です。予約は電話・来所どちらでもOKです。

- ◆未登録の方、ご家族の方もご相談いただけます。

※予約受付は月初から、当月と次月分を受け付けます。



【医師相談】(1回40分)

→日野病院 一村先生

4/3(月)

①15:00～ ②15:40～ ③16:20～

【臨床心理士相談】(1回50分)

→NPO法人Coaction 大坪先生

4/13(木)、27(木)

①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：4月1日(土)
13:00~15:00
集合場所：港南区生活支援センター
(蒔田駅の場合は13:20)
担当職員：小谷・翁長・伊藤

4月は『お花見』です。今年は蒔田公園へ行きます。フリスビーなんかがあれば楽しそうな公園ですね。

雨天時は、通常通り『絵を描く集い』と『好きな音楽を聴こう♪』です。お気に入りの1曲を決めてきて下さい。

3月はミーティング『自分にとってのピア会とは?』でした。「家とも職場とも違う第3の場所」「心地よいリラックスできる所」「皆の話が自分にとってヒントになる」「自分1人では経験できないことが、経験できる場」「ここで話すと自分の頭の中が整理される」などの意見が出ました。また4名の初参加がありました!

『絵を描く集い』はお休みです。

うたサークル 「ひまわり」

日時：4月22日(土)
15:00~16:00
場所：港南中央ケアプラザ
2階多目的ホール
講師：山田先生
アシスタント：長束(なつか)先生
定員：当日先着15名程度
担当職員：小林・伊藤

- ①センター受付にて検温等を済ませて下さい。
- ②マスク着用の上、各自小さな声で歌いましょう。
- ③先生との間にビニールシートを設置します。
- ④歌は45分間です。15分は先生との振り返りや消毒・掃除をお願いします。
- ⑤当面リクエストはお休みです。

3月は『バラが咲いた』
『さくら』(森山直太郎)
『いい日旅立ち』
『今日の日はさようなら』
を歌いました。



職員紹介 相談員 富岡 (とみおか)

4月より勤務します。宜しくお願ひ致します。5月号にご挨拶を掲載します。

facebook 始めました

荒天などによる急なプログラムの変更や、急な閉館情報などを載せていきます。ホームページからも見ることが出来ます。

マインドフルネス

日時：4月24日(月)
14:00~15:00
場所：社会福祉協議会 対面朗読室
(そよかぜの家3階)
講師：林先生
定員：当日先着10名程度
担当職員：佐々木

過去の苦しみや未来への不安、日常の忙しさを忘れ、マインドフルネスで今この瞬間に意識を向けてみませんか。



ソフトボール

日時：4月18日(火)
13:00~15:00
場所：日野中央公園
(バス停：日野中央公園入口)
担当職員：小谷・佐々木

<参加にあたって>

参加の際は事前に担当者までご連絡・お申込み下さい。

マスク着用の上でご参加下さい。

また、感染症拡大防止のため、当日は健康状態の確認を行い、37.5度以上の発熱がある場合などは、ご帰宅をお願いします。

