

港南区生活支援センターだより 2023



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！

今年もいよいよ梅雨の季節です。センターの側には笹下川があるので、センターにもたまに大きなカエルが現れます😊。夕方以降に多いので、皆さん来館時は足元にはお気を付けください。ちなみに職員のHさんは、カエルを食べたことがあるそうです。鶏肉に似ていて美味しかったそうですが、詳しいことは本人に聞いてみてください。
 梅雨時は、気圧や温度の変化が大きくなり、片頭痛や体調不良が起こりやすくなります。頭痛薬や温度調整しやすい服装などの準備をして臨みましょう。

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
6月 			1	2 AM 所内清掃 ソフトボール	3 卓球デー 	4 休館
5 医師相談	6 AM 所内清掃	7	8 心理士相談	9 AM 所内清掃	10 絵を描く集い ピア活動・当事者 活動を考える会	11 休館
12 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	13 AM 所内清掃	14	15	16 AM 所内清掃	17	18 休館 父の日
19 マインド フルネス	20 AM 所内清掃	21	22 心理士相談	23 AM 所内清掃	24 うたサークル	25 休館
26	27 AM 所内清掃	28 ソフトボール	29	30 AM 所内清掃		

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**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。



職員よりご挨拶

5月より勤務しております相談員の平井（ひらい）です。📌の相談員で、まずはみなさまのお名前と仕事を覚えるところから始めています。柴犬が大好きです。どうぞよろしくお願いいたします。



夕食サービス（有料）

- ◆夕食サービスは2部制・定員18名です。
1部→17:30～18:00（12名）
2部→18:30～19:00（6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 馬場先生
6/5（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
6/8（木）、22（木）
①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：6月10日(土)
14:00~15:00
場所：社会福祉協議会 団体交流室
(そよかぜの家3階)
担当職員：小谷・翁長・伊藤

6月のテーマは、『みんなで身体を動かそう!』です。YouTubeを見ながら、ヨガや太極拳を行う予定です。動きやすい服装で参加ください。

5月は『好きな音楽を聴こう♪』でした。ビートたけし/宇多田ヒカル/坂本九/SMAP/ペンデュラム/Kalafina/山口百恵/久保田早紀/JUJU/YUKI/岡村孝子/ハナレグミなど、皆で多様な曲を楽しみました!

『絵を描く集い』13:00~14:00
自由に絵を描いて過ごします。
お好きな画材などの持ち込みOKです!



うたサークル 「ひまわり」

日時：6月24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。

4月は『茶摘み』
『この広い野原いっぱい』
『手のひらを太陽に』
『ハナミズキ』を歌いました。



マインドフルネス

日時：6月19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。呼吸法を中心に習慣化できるように実践しています。睡眠や感情の安定などに効果があるといわれており、参加者の方からは「悪い考えが少なくなった」と感想をいただいています。



卓球デー始まる!

日時：6月3日(土) 13:00~15:00
場所：センターのフリースペース
★卓球台を開放します!

ソフトボール

日時：6月2日(金)
13:00~15:00
場所：新杉田公園
(JR新杉田駅から徒歩10分
京急杉田駅から徒歩15分)
担当職員：小谷・佐々木

日時：6月28日(水)
13:00~15:00
場所：日野中央公園
(バス停：日野中央公園入口)

5月は13名の参加に加えて見学・応援も数名いらっしゃり、にぎやかな練習となりました。キャッチボール、ノック、バッティング練習をしてから、3チームにわかれて試合形式のゲームをしています。

<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。水分補給・体調に気を付けてのご参加をお願いします。

