

# 港南区生活支援センターだより 2024

住所：港南区港南4-2-7 3階（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！

## March

花粉シーズン真っ只中。花粉症の薬を飲んでいる私は、毎日副作用でぼんやりしています。先日も電車で熟睡し、駅を3つも乗り過ごしました。そういえば10年前の母の日に、母の希望で双眼鏡をプレゼントすることになりました。双眼鏡を買った帰り、私は電車内で箱から双眼鏡を出して外を眺めてみました。見慣れていたはずの車窓からの景色も双眼鏡で見るととても面白く、「あんな所にあんな物が見える！」なんて興奮していたら、もの凄く大きく自分のアパートが見え、もの凄いスピードで通過していました。電車やバスを乗り過ごすって悔しいですね。(涙)

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
<b>3月</b> 				1 AM 所内清掃	2	3 休館
4 医師相談 AM 所内清掃	5 スポーツデー 	6	7	8 AM 所内清掃	9	10 休館
11 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	12 AM 所内清掃	13	14 心理士相談	15 AM 所内清掃	16 卓球デー 	17 休館
18 AM 所内清掃	19	20 春分の日	21	22 AM 所内清掃	23 うたサークル 	24 休館
25 AM 所内清掃 ソフトボール	26	27	28 心理士相談	29 AM 所内清掃	30 ピア会 	31 休館

## センター利用希望の方へ

センター利用には登録が必要です。**登録は予約制です。**事前に連絡を下さい。センターの案内と面談をさせていただきます(約60分)。予約がない場合、再度ご来館いただくことがあります。登録有効期限は**3年間**です。登録カードの更新月内に更新面談が出来ます。

## 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**マスク着用**して下さい。
- ◆受付前に手指消毒と検温をして下さい。



## 夕食サービス (有料)

- ◆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)



- ◆**予約制**です。

- ・予約は前日から、電話・来所どちらでもOKです。
- ・**時間**(1部・2部)と**主食の量**(普通盛・小盛)を指定して下さい。
- ・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  
3/4(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  
3/14(木)・28(木)  
①14:30~ ②15:30~

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：3月30日（土）  
集合時間：港南区生活支援センター  
→13:00  
地下鉄弘明寺駅改札前  
→13:30  
行き先：大岡川～弘明寺観音  
(14:45解散予定)  
担当職員：小谷・翁長・伊藤

3月は『お花見』です。桜の見頃に合わせて3/30（土）の開催となります。今回の“おやつタイム”は、いつ、どこで、訪れるのでしょうか？（笑）

2月は『ミーティング』でした。内容は、今後のピア会のテーマ決めと皆さんの近況報告でした。雪の日にトイレが詰まった話や、家族に心配されるほどクッキーを作り続ける話が印象的でした。

『絵を描く集い』はお休みです。

## ソフトボール

日時：3月25日（月）  
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。



## うたサークル 「ひまわり」

日時：3月23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  
担当職員：小林・伊藤

- ①マスク着用の上、各自小さな声で歌いましょう。
- ②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。
- ③リクエストはお休みです。

2月は『春が来た』  
『贈る言葉』  
『時の流れに身をまかせ』  
『春一番』を歌いました。



## スポーツデー

日時：3月5日（火）13:00～15:00  
場所：港南スポーツセンター  
持ち物：室内履き  
内容：卓球・バドミントン



## 卓球デー

日時：3月16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！



『こうなんネットまつり』で歌う  
うたサークルの皆さん

当日は、  
沢山のお客さんの前で  
『この広い野原いっぱい』  
『上を向いて歩こう』  
『オーハッピーデー』  
を歌って踊りました！  
皆さんお疲れ様でした。

