

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!

April

4月と言えばエイプリルフール。『罪のない嘘をついてもいい日』です。私には忘れられない嘘があります。高校生の時、友人がクラスの鈴木くんを指差して「あいつの姉ちゃん鈴木京香なんだぜ」と言いました。私は驚き、鈴木くんに「おまえの姉ちゃん鈴木京香なの!？」と聞きました。鈴木くんは迷惑そうな顔で「そうだよ」と答えました。私はそれを信じ続け、数ヶ月後、別の友人に「あいつの姉ちゃん鈴木京香なんだぜ」と言ったら、その友人は「そんなわけねえだろ」と言い、鈴木くんに「おまえの姉ちゃん鈴木京香なの？」と聞きました。鈴木くんは「そんなわけないじゃん」と真顔で答えていました。(涙) 皆さんは忘れられない嘘ありますか？

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

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。
- ◆館内はマスク着用にご協力下さい。



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 馬場先生
4/1(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
4/11(木)・25(木)

①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：4月13日(土)
14:00~15:00

場所：港南区生活支援センター
フリースペース

担当職員：小谷・翁長・平井

4月は『押しカップラーメングランプリ』です。皆さんが1番好きなカップラーメンを持って来て下さい。そのカップラーメンのおススメポイントを紹介していただきながら、各自で食します。

あなたの大好きなカップラーメンを是非教えて下さい！

3月は、30日(土)に恒例の『お花見』です。今年は弘明寺駅~大岡川周辺をゆったり散策する予定です。

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

ソフトボール

日時：4月26日(金)
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。



モルックの貸出を始めました！

センターでモルックの道具を購入しました。他のスポーツ用具と同様に貸し出しをしています。

ご希望の際は事務室にお申し出ください！

うたサークル 「ひまわり」

日時：4月27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：長東(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。

3月は『春の小川』

『なごり雪』『卒業写真』

『今日の日はさようなら』

『北国の春』を歌いました。



スポーツデー

日時：4月8日(月) 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：4月20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！



モルックとは…

フィンランド発祥のスポーツです。モルックという木の棒を投げて、スキttlという木のピンを倒す、ボウリングに少し似たスポーツです。

