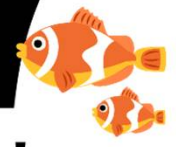


港南区生活支援センターだより 2024 **7**



July

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
F A X: 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!

7月ですね。年々暑さが増し増しな地球なので、水分をこまめに補給し、生活リズムを整えて、これから3ヶ月間くらいをお互い乗り切っていきましょう。
 そんな私も、ついに日傘を買ってみようかなと思い始めました。去年の夏、仕事の家庭訪問で日陰のない道を長い時間歩いていて、たまたま持っていた折り畳み雨傘をさしてみたら、だいふ楽になりました。雨傘でこんなに楽なら日傘はもっと違うはず!と思いました。ん!? そう書いていたらますます欲しくなってきた。もう絶対を買う! そういうわけで、この夏、日傘をさしてガリガリ君を食べながら港南区を歩いている私を目撃しても、皆さんそっとしておいて下さいね。

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)	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 海の日	16 AM 所内清掃	17	18 ソフトボール 	19 AM 所内清掃	20 卓球デー 	21 休館
22 AM 所内清掃	23	24 スポーツデー 	25 心理士相談	26 AM 所内清掃	27 うたサークル 	28 休館
29 AM 所内清掃	30	31			7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】(100円)

- ◆**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
(1時間) 土曜日10:00~15:00の6枠
- ◆洗濯→月~金10:00~、15:00~の2枠
(4時間) 土曜日10:00~の1枠

【インターネット】

(10分10円)

- ◆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 木村先生
7/1(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
7/11(木)・25(木)

①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：7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

7月は『ミーティング』です。例えば“お金の使い方” “夜よく眠れる方法” など、当日テーマを決めて話し合う予定です。

6月は、床で行うカーリング『カローリング』でした。初体験の方が多く、ジェットローラーを狙った場所に投げることが難しいようでした。個人戦は盛り上がりました！

『絵を描く集い』13:00~14:00
自由に絵を描いて過ごします。
今月は七夕飾りも作りましょう！

ソフトボール

日時：7月18日(木)
15:00~17:00
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。
- ★水分補給や帽子着用など、各自で暑さ対策をお願いします。



うたサークル 「ひまわり」

日時：7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

- 🎵 マスク着用の上、各自小さな声で歌いましょう。
- 🎵 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。
- 🎵 先生が選んだ歌を歌います。

6月は『赤い靴』
『シャボン玉』
『手のひらを太陽に』『糸』
を歌いました。



卓球デー

日時：7月20日(土) 13:00~15:00
場所：センターのフリースペース
★職員も参加して、
タイムキーパーなどを行います。



スポーツデー

日時：7月24日(水) 15:00~17:00
場所：港南スポーツセンター
持ち物：室内履き・飲み物
内容：卓球・バドミントン



今月のお知らせコーナー

①卓球台の開放日

金曜日・土曜日は
フリースペースに
卓球台を開放しています。
ご利用下さい！



②入浴サービスについて

8月から時間枠が以下の通り変更となります。
それに伴い予約枠が増えます！

①10:00 ②10:30 ③11:30 ④12:00 ⑤13:00
⑥13:30 ⑦14:30 ⑧15:00 ⑨16:00 ⑩16:30
⑪17:30 ⑫18:00 ※土曜日は⑧まで