

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
 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! **August**

8月ですね。夏真っ盛りで暑さにバテていませんか？水分補給や、好きな事をして心身を潤して下さいね。さて、皆さんも夏の思い出は色々あるかと思いますが、私は神社のお祭りが印象に残っています。あの頃も屋台ではお好み焼き・わたあめ・かき氷と子供心をくすぐる食べ物があり、どれから食べようか迷った記憶があります。ですが、一番楽しみだったのは「ひよこ🐣」でした。2羽ずつ買ってもらい、ピヨちゃんと遊ぶのが楽しみでした。ある年のピヨちゃんが元気に成長しニワトリになりました。コケーって鳴いたのが嬉しくて、近所の公園に散歩に連れて行ったのが、懐かしいです。今年の夏は皆さんにも沢山のワクワクな楽しみがあります様に☆

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

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

第11波 コロナ蔓延中

- ◆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12枠
(1時間) 土曜日10:00~15:00の8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】

- ◆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
8/19(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
8/8(木)・22(木)

①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：8月10日(土)
13:00~15:00
場所：港南中央ケアプラザ2F
多目的ルーム
担当職員：小谷・翁長・平井

8月は『かき氷パーティー』です。
去年も大好評でしたね。具やフレーバー
を皆で話し合ってから買い出しに行き、
かき氷を作ります。

7月は『ミーティング』でした。「
一人暮らし」「夜よく眠れる方法」「お金
の使い方」などについて話し合いました。

『絵を描く集い』はお休みです。

うたサークル 「ひまわり」

日時：8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。

7月は『月の砂漠』
『Believe』『糸』
を歌いました。



ソフトボール

今月は、暑いのでお休みです。
担当職員：小谷・佐々木

卓球デー

日時：8月17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。

8月のお知らせ

①ボクシング
世界チャンピオン
松田 恵理さん来る!

ピアの皆さんと
交流に来てくだ
さいました。



スポーツデー

日時：8月14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

③入浴サービスについて

時間枠が以下の通り変更となりました。
それに伴い予約枠が3枠増えました!
今まで通り1枠60分間です。

②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。

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