

港南区生活支援センターだより 2024



September

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。

オリンピックや高校野球や花火大会も終わり、9月は少し静かな感じがしますね。私のこの夏の思い出は、ガリガリ君を25本くらい食べたのに1回も当たらなかったこと、そして高校の同窓会があったことです。高校の同窓会は恐らく20年振りです。メールで送られてきた参加者名簿の友人の名前を見ると、色々な思い出がよみがえってきました。当時お付き合いしていた方の名前もありました。その方とは19歳から会っていません。もうドキドキです。まあ、私は面倒臭くて参加しなかったんですけどね。(笑) 後日送られてきた写真を見たら、大嫌いな担任教師が写っていました。参加しなくて本当に良かったです。

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

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 (400円)

- ◆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食事中的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10:00~19:00の12枠
(1時間) 土曜日10:00~16:00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】

(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 馬場先生
9/2(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
9/12(木)・26(木)

- ①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：9月14日(土)
13:00~15:00

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

9月は毎年恒例の岸ボランティアさんの『防災を学ぼう』です。すごろくをしながら防災の知識を増やしましょう。

8月は『かき氷パーティー』でした。



どうにかき氷を作るか話し合っ、買い物や会場準備を分担し、シロップ・フルーツ・あんこなど各自お好みのかき氷を作って楽しみました。最高記録は5杯、記録更新しました！

『絵を描く集い』はお休みです。

ソフトボール

日時：9月25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)

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。



9月のお知らせ

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。



うたサークル 「ひまわり」

日時：9月28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：北嶋先生・箕輪先生

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。

8月は『異邦人』『Believe』『糸』『恋のフーガ』を歌いました。



卓球デー



日時：9月21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：9月27日(金) 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



②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。

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