

港南区生活支援センターだより 2024 **10** October

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。

10月のイベントは何？って聞かれたら、私はハロウィンが一番に閃きます。そして、魔女や仮装（コスプレ含む）のイメージです ✨ 昔むかし、魔法を使って空を飛びたいと思ってホウキで挑戦しました。（魔女の宅急便のキキとかハリーポッターみたいに）ですが、いまだ成功してないです 🍷 仮装（コスプレ）の想像も大好きで、アニメキャラになりきりたいと思っています。数年前に、白雪姫とメイドに変装しました→単なるギャグ系に・・・魔法が使えたら、どんなものにも変身可能ですね。私は姫系にしようかなあ。皆さんはどんな変身がしたいですか？教えてね～ ✨

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

- ◆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食事時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】

(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 武田先生
10/7(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
10/10(木)・24(木)

- ①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：10月12日(土)
14:00~15:00

場所：港南区社会福祉協議会
団体交流室
担当職員：小谷・翁長・平井

10月は『ミーティング』です。前回に引き続き今後の予定を話し合います。皆さん、自分たちがやりたいことを考えてきて下さいね！

9月は『防災を学ぼう』でした。

- ①岸さん家の防災グッズ一挙紹介！の後、
- ②『防災すごろく』で盛り上がりました。なんと！？賞品のお菓子も岸さんの非常持ち出し袋から出てきましたー(^o^)

『絵を描く集い』13:00~14:00
毎年恒例のアート展などの作品作りについて話し合いをします！
久々の絵を描く集いを楽しみましょう。

ソフトボール

日時：10月11日(金)
11:00~15:00

場所：新杉田公園
(京急新杉田駅：徒歩14分)
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。



うたサークル 「ひまわり」

日時：10月26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。
- 9月は『小さい秋みつけた』
『Believe』 『糸』
『365日の紙飛行機』を歌いました。



卓球デー

日時：10月19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：10月30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

- 金・土 は卓球台を開放しています。ぜひご利用下さい。
- オセロ、将棋、トランプ、カードゲームはいつでもご自由にお使い下さい。
- 来月ですが、11/2(土)は、毎年恒例『こうなん子どもゆめワールド』です！



折り紙同好会の作品

