

# 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。

先日、久しぶりに映画に行きました。昔は窓口で券を買ったり、本屋で前売券を買ってました。上映スケジュールも、新聞や『ぴあ』なんかで確かめていました。でも今は違います。何でもインターネットです。私もスマホを使ってチケットを購入し、QRコード(電子チケット)をゲット。映画館へ向かいました。しかし、映画館の入り口で女性スタッフとお爺さんが何やら言い合っていて中に入れません。  
 女性スタッフ「QRコードを読み取り機にかざして下さい」→お爺さん「え？」  
 →「QRコードをお願いします」→「え？ 求愛行動!? アンタ俺のことが好きなのか!？」→「違います」→私「早く入りたんですけど」  
 大人になっても分からない言葉は年々増えていきますよね。 ←QR(キューアール)コード

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
<b>11月</b>				1 AM 所内清掃	2	3 文化の日 休館
4 振替休日 AM 所内清掃	5	6	7 ソフトボール	8 AM 所内清掃	9 ピア会	10 休館
11 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	12 AM 所内清掃	13	14 心理士相談 あおぞら 交流会	15 AM 所内清掃	16 卓球デー	17 休館
18 AM 所内清掃	19	20	21 スポーツデー	22 AM 所内清掃	23 勤労感謝の日 ろたサークル	24 休館
25 AM 所内清掃	26	27	28 心理士相談	29 AM 所内清掃	30	

## 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)

今月はお休みです。

### 【臨床心理士相談】(1回50分)

→NPO法人Coaction 大坪先生  
11/14(木)・28(木)  
①14:30~ ②15:30~

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：11月9日(土)  
14:00~15:00  
場所：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

11月は『音楽を聴こう♪』です。  
好みの音楽をそれぞれが紹介し、参加した皆さんで聴き合う会です。  
YouTubeやCDでOKです。

10月は『ミーティング』でした。  
今後の活動に何をしようか、知恵を出し合ってから、多数決。11月・12月・1月はアート展作品作りが優先で、残りのアイデアは2月以降にまた検討します。

『絵を描く集い』13:00~14:00  
11月~1月はアート展やアドベントカレンダー作りなどを中心に、作品作りをします。よろしくお願いします。

## ソフトボール

日時：11月7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：11月23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。

10月は『赤とんぼ』『Believe』『糸』『365日の紙飛行機』を歌いました。



## 卓球デー

日時：11月16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：11月21日(木) 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



## 退職のご挨拶

10月末で退職することになりました。  
フロアでの皆さんとの他愛ないおしゃべりが、私にとってほっとするひとときでした。お礼といっちはなんですが、『かくれてしまえばいいのです』で検索してみてください。どうぞお身体大切に、ここでの穏やかな時間が末永く続くことをお祈りしています。

ありがとうございました。(樋口)

## あおぞら交流会のお知らせ

11月14日(木)14:00~15:00に、センターの前の駐車場で『あおぞら交流会』を行います。(雨天時は室内で決行)そよかぜの家、ケアプラザデイサービス、つくしんぼ保育園、社協、生活支援センターと一緒に発表を見たりゲームをして交流します!是非ご参加ください!(担当職員:富岡・翁長)

