

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：045-842-6300
 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。

年末とは思えない暖かさが続いています。早いものでもう12月ですね。みなさんにとって、どんな1年だったでしょうか？

今年は、パリオリンピックや大谷選手の活躍とスポーツが印象に残った1年でした。先日、初めて子どもの部活の大会を見に行きました。大きな声で仲間を応援し、強い相手にもあきらめずに最後まで挑戦していく姿を見て、胸が熱くなりました。ひた向きの姿勢と相手を思いやる気持ちをいつまでも持ち続けていたいですね。

12/29～1/3まで、センターはお休みになりますが、体調管理に気を付けて、良い年末年始をお過ごし下さい。
 池沢

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 囁託医相談	3	4	5 ソフトボール 	6 AM 所内清掃	7 ピア会 	1 休館 8 休館
9 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	10 AM 所内清掃	11	12 心理士相談	13 AM 所内清掃	14 卓球デー 	15 休館
16 AM 所内清掃	17	18 スポーツデー 	19	20 AM 所内清掃	21 クリスマス会 	22 休館
23 AM 所内清掃	24	25	26 心理士相談	27 AM 所内清掃	28	29 休館
30 休館	31 大晦日 休館	新年は1/4(土)からニヨロ! 			12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。

この1年間のコロナ死者数は3万2千人です。



夕食サービス (400円)

今月より行事食は**500円**となります。

- ◆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(60分間) 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 木村 先生
12/2(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
12/12(木)・26(木)
①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：12月7日(土)

14:00~15:00

集合場所：社会福祉協議会 団体交流室
(そよかぜの家3階)

担当職員：小谷・翁長・平井

12月は『紅葉狩り』です。
…実はこのセンターの近所でも
紅葉狩りができるんです。
そんなスポットを散歩して回ります。
※荒天時は中止し、絵を描く集いの時間
を延長します。
11月は『音楽を聴こう♪』でした。
いつも人気のプログラム。
懐かしの昭和歌謡曲やフォークソング
も出て、ロずさんで楽しみました。
ベ이스ターズの応援歌も！

『絵を描く集い』13:00~14:00

1月~2月のアート展の看板や作品
作りを頑張る予定です。

卓球デー



日時：12月14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：12月18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

内容：卓球・バドミントン



うたサークル 「ひまわり」



今月はお休みです。
次回は1/25(土)です。

1/29(水)は
ネットまつりで歌の発表をします！

ソフトボール

日時：12月5日(木)

13:00~15:30

場所：岸根公園(地下鉄岸根公園駅)

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。



12月生まれの有名人

3日 イルカ / 5日 小林 幸子
6日 市川海老蔵 / 7日 羽生 結弦
11日 宮崎 美子 / 13日 織田 裕二
14日 高畑 充希 / 16日 松山 千春
18日 ブラッド・ピット / 23日 笑福亭鶴瓶
24日 石原さとみ / 中村倫也(所長の推し)
26日 小栗 旬

クリスマス会のお知らせ

12月21日(土)

登録者が対象です。

参加費無料! 奮ってご参加ください♪

第①部:13:00~14:30

場所:3階 フリースペース

内容:『クリスマスグッズ制作』
カードなどの手作りグッズを
一緒に作りましょう!

第②部:15:30~17:00

場所:2階 多目的ホール

内容:『クリスマス会』
クイズやゲームやクリスマス
ソングで楽しもう!

