

VOL. 137 2018年 3月号

磯子区生活支援センターだより

発行：横浜市磯子区生活支援センター（横浜市磯子区森4-1-17 3階）

開館時間：午前9時から午後9時まで 電話：045-750-5300

URL: http://yccc.jp/seishin/lifesc_isogo.html



今月の休館日
3月13日(火)

※夕食以外の有料サービスの受付時間は9時～20時でお願いします。

※13時～14時は、申し送り中のため、夕食サービスのお電話のみお受けしています。

※清掃実施日（原則火・金）の入浴サービス受付時間は11時30分～20時となります。

春です！桜を見に行こう！

日 時：4月6日（金）11:00～ ※雨天中止

目的地：根岸森林公园 集合場所：磯子区生活支援センター



広々とした青空の下で、桜を見ながらお弁当をみんなで食べましょう。

事前申込みは不要です。路線バスで行きます。

あためし de WRAP

WRAP（ラップ）ってご存知ですか？

「元気回復行動プラン」と訳したりします。

WRAPの一部を体験するプログラムを開催します。

3回目は、日常生活管理プランについて触れます。

日 時：3月6日（火）14:30～16:15

*時間が変更になっています

場 所：磯子区生活支援センター 相談室

定 員：7名 ☆事前にお申し込みください☆



I.S.O.T.T.

就労継続支援B型『シャロームの家』と磯子区生活支援センター主催の企画。

その名も“イソット”コンセプトは、「笑い、楽しさ、面白さ、人とのつながり」です。

3月は音楽をテーマに開催します♪

日 時：3月9日（金）15:00～17:00

場 所：磯子区生活支援センター



フリースペース

センター利用者
企画による

観光船で横浜港内を見学しよう！

日 程：5月18日（金）



集合場所：磯子区生活支援センター（集合時間 11:10）

山下公園マリーンシャトル乗船口前（集合時間 13:00）



★参加費無料

★乗船時間は、約1時間。

★センターから、バスで向かいいます。（片道440円）

⇒福祉特別乗車券をお持ちの方はご持参ください！

★参加人数が多い場合は電車で向かいいます。

（詳細は職員までお問い合わせください。）

★事前申し込み制になります。

センター未登録の方は登録をお願いします。

⇒申し込み締め切りは、4月26日（木）！！

※申込者数が10人以下の場合は開催しません。

※横浜港見学の開催につきましては、

当日10:30に決定します。判断が難しい場合は支援センターへ確認ください。

※天候不良で出航しない場合、支援センターより連絡します。申し込みの際、当日連絡が取れる電話番号をお聞きします。

※申込者数が10人以下の場合は開催しません。

※雨天中止の場合は、市電保存館に変更になります。



ピアスタッフ美幸の
一言コラム♪

3月プログラムのお知らせ

磯子区生活支援センターのプログラム紹介『黙々会』

♪簡単に説明すると「自由に好きなことをする共有の場」です。一人だと億劫な事やつまらない事ばかり、

かたつむりルーム



対人関係が苦手な方の居場所として相談室の開放を月に一度行っていましたが、
先月振り返りを行い、「かたつむりルーム」は終了の運びとなりました。
ご利用いただきありがとうございました。



黙々会☆



ぬりえや折り紙・好きな本を読んだり…
一緒にフロアで過ごしませんか？

日 時：3月1日（木）15:00～16:00

場 所：磯子区生活支援センター フリースペース

※講師やスタッフが教える教室ではありません。

※ぬりえ・折り紙は支援センターで用意します。

書道教室☆



書道の先生が優しく教えて下さいます。
道具は、こちらで用意していますが、
持参して頂いても構いません。

日 時：3月15日（木）14:30～16:00

場 所：磯子区生活支援センター食堂

絵手紙教室☆



講師の方に教わりながら

季節にあった絵手紙を作成します。

申し込み不要なので飛び入り参加大歓迎です。

日 時：3月20日（火）15:00～16:30

場 所：磯子区生活支援センター フリースペース

3月のテーマは「花見」です！

Cafe De 屏風ヶ浦☆



毎週金曜日にカフェを開店しています。

お茶を飲みながら、のんびりとおしゃべりを
楽しみましょう♪

第1金曜日は利用者ミーティングです。

第2金曜日はお休みです。

メニュー：コーヒー50円 麦茶10円
(共に飲み放題)

日 時：毎週金曜日 15:00～16:00

(第1金曜日は 15:00～16:30)

場 所：磯子区生活支援センターフリースペース

好きな音楽を語る会☆

好きな音楽を聞いて楽しい時間を過ごしませんか

日 時：3月24日（土）15:00～16:00

場 所：磯子区生活支援センターフリースペース

※プログラム中インターネットサービスは
ご利用いただけません。

※お持ちの方は、お好きな音楽が
入っているCDをご持参ください。

Cafe De 屏風ヶ浦

スペシャル

一杯一杯丁寧に豆を挽いて淹れた
本格珈琲はいかがでしょうか？

日 時：毎週水曜日 14:30～16:00

場 所：磯子区生活支援センターフリースペース

メニュー：コーヒー 1杯 50円

※飲み放題ではありません。

※水曜日は、麦茶サービスお休みです。

※開催時間が変更になっています。



でも何か夢中になれるこのキッカケが欲しい時はありませんか？ 一緒にテーブルを囲むだけで億劫な事が

合同防災訓練のお知らせ

屏風ヶ浦地域ケアプラザとの合同防災訓練を行います。

日時：3月12日（月）14時～

当日来館された皆様にもご参加いただきたいのでご協力お願いいたします。



精神疾患の家族交流会

日 時：3月5日（月）14:00～15:00

会 場：磯子区生活支援センター 相談室

対 象：精神疾患を抱える当事者のご家族
(横浜市内にお住まいの方)

問い合わせ・申し込み先：磯子区生活支援センター

※事前申込制になりますので、ご連絡ください。



☆今回は、同じ立場のご家族の方の話を受けて、皆さんと語り合いたいと思います。

○利用者自主活動

鉄道模型俱楽部☆

鉄ちゃん、鉄子さん、撮り鉄、乗り鉄、音鉄、模型鉄…

鉄道に興味のある方なら参加OK！鉄道の話をして盛り上がりましょう！

日 時：3月5日（月）14:00～15:00 場 所：磯子区生活支援センター フリースペース



○嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。

「予約制」となっております。

2日前までに当センターへお申し込み・お問い合わせ下さい。



< 精神科 >

3月 2日（金） 15:00～17:00 古川先生（横浜市総合保健医療センター）

3月 9日（金） 15:00～17:00 古川先生（横浜市総合保健医療センター）

3月 22日（木） 16:00～17:00 塩崎先生（横浜市総合保健医療センター）

3月夕食サービス献立表

【夕食サービスの利用の仕方】

- * 夕食サービスは、登録が必要となります。
- * 夕食を注文したい日の前日から当日午後3時までに、磯子区生活支援センターへ電話（750-5300）、または来所してスタッフへお申し込みください。
- * 食事時間は午後6時～8時です。食事の後に自分が使用した食器を洗って頂きます。
- * 1日は300円、11、21、31日は500円です。それ以外の日はすべて400円です。
- * 夕食サービスの当月中の予約をしたい方は、注文票の提出をお願いします。注文票はスタッフまで。

【キャンセルについて】夕食サービスを予約してお金を支払った後でも、キャンセルすることができます。

早めにスタッフへお知らせください。当日午後3時以降のキャンセルには全額のキャンセル料がかかります。

日	月	火	水	木	金	土	
しばらくの間、土・日曜日の夕食サービスの提供をお休み致します。 ご迷惑をおかけして、申し訳ありません。				1 300円 カレーライス サラダ スープ	2 ちらし寿司 ひじきの煮物 お吸い物		
	5	6	7		8	9	
	鶏のからあげ 青菜の胡麻和え ご飯 みそ汁	ほうとう 竹輪の磯部揚げ 果物	筑前煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 みそ汁	煮込みハンバーグ ポテトサラダ ご飯 スープ	豚のオイスター炒め お浸し ご飯 みそ汁		
	12	13	14		15	16	
	タコライス 大根のゆかり和え スープ	休館日	麻婆豆腐 サラダ ご飯 スープ	チキン南蛮 青菜の海苔和え ご飯 みそ汁	チキンカレー サラダ スープ		
	19	20	21 500円		22	23	
	かた焼きそば 中華風冷奴 スープ	魚のムニエル 切り干し大根の煮物 ご飯 スープ	牛肉とごぼうの煮物 酢の物 ご飯 みそ汁	豚の生姜焼き もやしの和え物 ご飯 みそ汁	ピーマンの肉詰め 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁		
	26	27	28		29	30	
	三色丼 サラダ スープ	厚揚げと大根の煮物 炊き込みご飯 みそ汁	鶏の照り焼き サラダ ご飯 みそ汁	豚丼 サラダ スープ	煮魚 胡瓜の梅和え ご飯 みそ汁		

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承ください。※