

港北区生活支援センター便り

〈平成30年3月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター
住所 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735 横浜市総合保健医療センター4階
TEL 045-475-0120
開館時間 9時から21時まで 毎月第1水曜日休館
相談電話 10時から20時 但し 12時～13時（食事受付時間）、13時～14時（申込み時間）を除く
ホームページ <http://yccc.jp>

3月のお知らせ

今月の休館日
3月 7日（水）

お花 いけてみませんか

初めての方、男性も大歓迎

日時：平成30年3月3日（土）13：15～15：00

場所：港北区生活支援センター 電話：045-475-0120

参加費：300円（当日払い）

定員：20名

用意する物：特になし

申込：電話もしくは来館で 2/1～定員に達するまで

主催：ボランティアグループ「オリーブの会」

※申し込み状況はご確認ください。



tigpig

利用者ミーティング

次回は 4月11日（水）16：00～17：00です。

ふるってご参加ください。



あみねっとプログラム

あみねっとサロン



昼食を食べながら、楽しいひとときを過ごしませんか。
おいしいカレーライスを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

- ★日時: 3月27日(火) 11:30～14:00
- ★参加費: 200円(茶菓代含む)
- ★: 先着25名(前日までに予約してください)
- ★毎月第4火曜日
- ★当日は、13時までにお越しください。
キャンセルする場合は、連絡をお願いします。

あみねっと クッキング



- ★日時: 3月20日(火) 時間: 午前10時30分～
- ★場所: 港北区生活支援センター
- ★参加費: 300円(材料代として)
- ★メニュー: 「?」(お楽しみに♪)
- ★持ち物: エプロン、頭にかぶるもの
- ★参加できる人数: 先着10人まで(ご予約ください。)

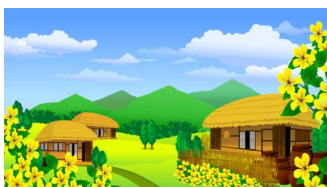
(ご注意)

キャンセルする場合は、必ずご連絡をお願いします！

- ★11:30までに来所されないと、
自動的にキャンセルとなります。



ゆうゆう俳句会



- ★日時: 3月13日(火) 13:30～15:30
- ★初めての方には、12:30から俳句、句会の説明をします。
- ★毎月第2火曜日

自然や生活の中から、感じたことを5・7・5で表してみましょう。
ふるってご参加ください！

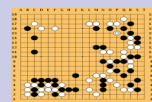
あみねっと 将棋&囲碁 ～将棋ファンや 囲碁ファン集まれ

- ★日時: 3月15日(木)
- ★場所: 生活支援センターフロア
- ★毎月: 第3木曜日 13:00～16:00

将棋・囲碁・オセロの好きな方、一緒に

楽しみましょう！

最近、参加者が増えてます。 初心者大歓迎！



あみねっとカフェ



おいしいコーヒーを飲みながら、お喋りしませんか。

- ★日時: 3月5日(月) 15日(木) 13:00～15:00
- ★毎月第1月曜日・第3木曜日
- ★参加費: ドリップコーヒー(クッキー付き) 一杯50円

3月の『いろどりの会』のご案内

- ★日付：3月18日（日）午後14時半～15時半（毎月第3日曜日）
 ★場所：港北区生活支援センター相談室1
 ★内容：①花見会準備
 ②次年度 活動計画 検討【30年度実施イベント決定】
 ③病院訪問 打合せ



※いろどりの会は、当事者同士が自分の経験を活かして、お互いにサポートし合うピア会です。
 一緒に、仲間達との交流の輪を広げていきませんか？是非、お気軽にご参加ください！



いろどりの会主催 花見会のお知らせ



桜の季節になりました！！お花見にいきませんか？

- ★日付：3月25日（日）
 ★場所：鳥山川沿い 桜並木
 ★集合時間：センター集合 13：30 センター出発 13：45
 ★持ち物：食べ物、飲み物（あらかじめ各自用意）
 ★雨天時：雨天中止（センター内での茶話会に変更）

※判断がつかない時は、12：00以降にセンターにお問い合わせください。

※参加には生活支援センターへの事前登録が必要です。

～実習生さんの日記～

実習中（2月5日から23日）は、面談に同席させていただいたり、（承諾して下さった利用者の皆様、ありがとうございました）生活支援センターで行っている各事業について、職員さんから説明をしていただいたりしました。また、**あみねっさんの活動**や**いろどりの会主催の梅見会**等にも参加させていただき、交流できたので良かったです。日々の活動や利用者さんとのかかわりを通して感じたことを大切にして、今後に生かしていこうと思います。短い期間でしたが、ありがとうございました。



嘱託医相談

★予約については、相談日の一週間前までに予約してください。

（例）相談日1月5日（金）

←12月29日（金）21時まで



＜精神科相談＞

第1金曜、第2月曜、第4月曜

3月2日（金）16：00～17：00・・・塩崎Dr.

3月12日（月）13：30～15：30・・・古川Dr

3月26日（金）13：30～15：30・・・川越Dr

＜内科相談＞

奇数月：第1金曜 偶数月：第2金曜

3月2日（金）14：00～15：00・・・久邇Dr.

※プログラムに参加する方は、登録が必要です。

※キャンセルする場合は、必ずご連絡をお願いします。

3月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

夕食の注文は午後1時までです。支援センターのホームページ（<http://yccc.jp>）からも、当日分の注文ができます。ぜひご利用ください！！

《3月の行事一覧》

7日(水) 休館日
13日(火) ゆうゆう俳句会
15日(木) あみねっと将棋&囲碁
20日(火) あみねっとクッキング
27日(火) あみねっとサロン



《夕食サービスの利用方法》

★一食400円です。夕食時間は午後6時から午後8時までです。
★夕食の注文は午後1時までです。
★当日午後1時以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。
★キャンセル料は食事代の全額負担をお願いいたします。
★ご飯の小盛りを希望される方は、夕食注文時にお申し出下さい。
★食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				- 豚とキャベツのピリ辛煮 - 青菜のごま和え - ご飯 - 味噌汁	- しょうが焼き - おひたし - ご飯 - 味噌汁	- ちらしずし - 卵豆腐 - すまし汁 - 雑あられ
4	5	6	7	8	9	10
- チキンカレー - サラダ - デザート	- ホイコーロー - 春雨サラダ - ご飯 - 味噌汁	- 大根と豚肉煮 - 酢の物 - ご飯 - 味噌汁		- ポークチャップ - サラダ - ご飯 - 味噌汁	- チキンカツ - 切干のごま酢和え - ご飯 - 味噌汁	- 餃子 - 中華サラダ - ご飯 - 味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
- 麻婆丼 - 浅漬け - 味噌汁	- 筑前煮 - 青菜のごま和え - ご飯 - 味噌汁	- 焼き魚 - じゃが芋とピーマン炒め - ご飯 - 味噌汁	- ハンバーグ - マカロニサラダ - ご飯 - スープ	- 鶏の照り焼き - ポテトサラダ - ご飯 - 味噌汁	- 魚の煮つけ - あんかけ豆腐 - ご飯 - 味噌汁	- 春巻き - 中華サラダ - ご飯 - 味噌汁
18	19	20	21	22	23	24
- ハヤシライス - サラダ - 味噌汁	- チキンソテー - 青菜の煮びたし - ご飯 - 味噌汁	- 肉団子の甘酢あん - 切干大根の煮物 - ご飯 - 味噌汁	- とんかつ - 漬物 - ご飯 - 味噌汁	- さば缶のしょうが煮 - きんぴらごぼう - ご飯 - 味噌汁	- クリームスパゲティ - サラダ - スープ	- 豚丼 - 浅漬け - 味噌汁
25	26	27	28	29	30	31
- 三色丼 - 厚揚げ煮 - 味噌汁	- クリームシチュー - サラダ - ご飯	☆300円メニュー☆ - チキンライス - サラダ - スープ	- 肉豆腐 - 酢の物 - ご飯 - 味噌汁	- ポークソテー - サラダ - ご飯 - 味噌汁	- 魚のムニエル - スパゲティサラダ - ご飯 - 味噌汁	- 鶏のから揚げ - サラダ - ご飯 - 味噌汁