

港北区生活支援センター便り

〈平成30年5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（申送り時間） } を除く

ホームページ <http://yccc.jp>



新任職員の挨拶



はじめまして！新任職員の門田（もんた）と申します。
 珍苗字ですが、名前も難しい読み方をします。どなたか読めた方いらっしゃいますか？
 趣味は登山やキャンプなどアウトドアです。
 早く皆様に覚えていただけるよう日々頑張っていきますのでよろしくお願いします！

門田 昇憲



このたび港北区生活支援センターの3代目の所長に就任しました佐藤と申します。
 3月まで運営法人である財団の総務課長を務めておりました。これまで裏方の仕事が多かったのですが、これからはご利用者の皆様と直接お話しできることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

所長 佐藤 重隆

こんにちは☆大貫 望と申します。
 以前は2階のデイケアに所属しておりました。好きな物は「ぼんだ」で、家はぼんだグッズであふれています(´▽`)
 新しい事が多くて右往左往しています。外出していることが多いかもしれませんが、見かけたらぜひ声をかけてください。これからよろしくお願いいたします♪

自立生活アシスタント担当

大貫 望



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。
今月も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:5月22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:5月15日(火) 10:30 ~ 13:00
- ★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。



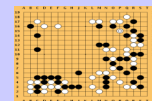
ゆうゆう俳句会



- ★日時:5月8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で表してみましよう。
ふるってご参加ください!
- 4月10日、散歩しながら俳句を詠む、恒例の吟行を行いました。場所は「三溪園」。桜は散り加減でしたが、緑が美しく、お天気も良く、名句が生まれました。句会は昼食を兼ねて中華街で、笑いの中盛り上がりました。

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:5月17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:5月7日(月)、17日(木)13:00~16:00
- ★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

ピア会

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
ピア活動です。



5月の『いろどりの会』のご案内

- ・日付：5月20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テーマトーク（参加者みんなで、ざっくばらんにテーマについて話しあおう！）
テーマ候補：『もしもどこでもドアがあったら、どこへ行きたい』
『人との距離感（距離感の異なる人とどうつきあうか）』

②協働訪問 打合せ

一緒に、仲間達との交流の輪を広げていきませんか？ 是非、ご参加ください！



いろどりの会主催 ゲーム交流会のお知らせ



- 會 日時：5/27（日） 14:00～15:00 🍷
- 會 場所：港北区生活支援センターフロア 🍷
- 會 持ち物：食べ物は各自持参（麦茶をご用意しています） 🍷
- 會 内容：自己紹介 トランプ 茶話会等 🍷
- 會 ※新任職員：門田昇憲さんとの交流 🍷



サークル

第3回 気ままにねこWRAP のお知らせ

WRAPは自分の状態をチェックし、対処法を実行することでセルフコントロールするためのプランです。自分のWRAP、作ってみませんか？
* Wellness Recovery Action Plan=『元気回復行動プラン』

★当日のテーマ：リカバリーの5つのコンセプト<権利擁護>

★日時：5月20日（日） 午後12時半～14時

★場所：生活支援センター 相談室1

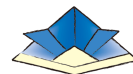
★参加費：資料コピー代（100円程度）

★参加できる人数：8名（事前予約制）*予約はメールでお願いします。

メールアドレス：katteninekowrap@yahoo.co.jp 根上俊生（WRAPファシリテーター）まで



利用者ミーティング



次回は6月13日（水）偶数月の第2水曜日 16:00～17:00

初めての方も、お気軽にご参加ください。議題は「フロアの利用について」です。

※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。

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 5月11日（金）←5月4日（金）21時まで

<精神科相談> 第1金曜日、第2・第3金曜日

5月11日（金）13:30～15:30 … 古川Dr.

5月18日（金）13:30～15:30 … 古川Dr.

※塩崎Dr.の相談は今月はお休みです。

<内科相談> 奇数月：第1金曜日 偶数月：第2金曜日

※5月の内科相談はGWと重なるためお休みとなります。



5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、当日分の注文ができます。ぜひご利用ください!!

《5月の行事一覧》

- 2日(水) 休館日
- 8日(火) あみねっとゆうゆう俳句会
- 15日(火) あみねっとクッキング
- 17日(木) あみねっと将棋
- 22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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏のピカタ ・ ハムサラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 肉じゃが ・ 筍ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チンジャオロースー ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏つくね ・ 青菜のごま和え ・ ご飯 ・ 味噌汁
	6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ・ チキンカレー ・ 海藻サラダ ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 炊き込みご飯 ・ 蛸と胡瓜の酢の物 ・ けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏の唐揚げ ・ きゅうりの梅肉和え ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麻婆豆腐 ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏の南蛮漬け ・ サラダ ・ ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 味噌風味の 生姜焼き丼 ・ 酢の物 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミートソーススパゲティ ・ ミモザサラダ ・ スープ
13	14	15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ・ ハヤシライス ・ サラダ ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚のあんかけ ・ 青菜のおろしあえ ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚のしょうが焼き ・ 酢の物 ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ナポリタン ・ コーンサラダ ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一口カツ ・ 浅漬け ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼き魚 ・ きんぴらごぼう ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コロッケ ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏ゆずこしょう焼き ・ 青菜のしら和え ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肉豆腐 ・ しらすときゅうりの ゆかり和え ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ☆300円メニュー☆ ・ チャーハン ・ サラダ ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚キムチ ・ 豆腐サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ロコモコプレート ・ スープ ・ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏の竜田揚げ ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚と筍のピリ辛煮 ・ 切干大根とほうれん草 のサラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁
27	28	29	30	31		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 三色丼 ・ 漬物 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛丼 ・ 漬物 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 酢豚 ・ コーンサラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ みそすき焼き ・ ご飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚のムニエル ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 		