

港北区生活支援センター便り

〈平成30年6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 <https://yccc.jp>



～9周年を迎えて～

6月は港北区生活支援センターが、平成21年に開所してから9周年の月になります。いよいよ10年目の運営に入りますが、月日が経つのは本当に早いものです。6月と言えば、思い立つのはどうしてもジメジメした「梅雨の季節」とはなりますが、「衣替え」があったり、春から夏へのバトンタッチの季節にもなりますね。生活支援センターも10年目へのバトンを確実に繋げていき、利用者の皆様が地域で安心して自分らしい生活が送られるように支援を続けてまいります。

港北区生活支援センター 所長



こんにちは 5月より港北区生活支援センターにお世話になります☆
 新任職員の平木 眞利子と申します。

3月までは川崎の施設に勤務しておりました。

個人的には、メロンと〇〇ツアーでプチ旅行に参加しては私にご褒美を作ることが活力になっています。

これからは、皆様にお会い出来ることを楽しみに日々頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。

平木 眞利子



新任職員の挨拶

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。
今回は、おいしいハヤシライスを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

- ★日時: 6月26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。

あみねっと クッキング



- ★日時: 6月19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!

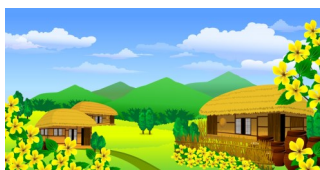


(ご注意)

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

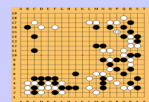


- ★日時: 6月12日(火) 13:30～15:30
- ★初めての方には、12:30から俳句、句会の説明をします。
- ★毎月第2火曜日

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: 6月21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: 6月4日(月)、21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

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。



6月の『いろどりの会』のご案内

★日付：6月17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：①5月27日ゲーム交流会の振り返り

②カラオケ会準備

③病院協働訪問の打合せ

一緒に、仲間達との交流の輪を広げていきませんか？是非、お気軽にご参加ください！

サークル 活動

第4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④＜サポート＞

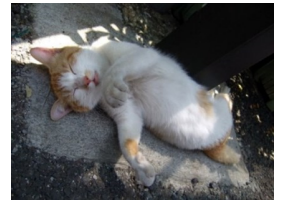
★日時：6月17日（日）午後12時半～14時

★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



※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。

利用者ミーティング 6月13日 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「フロア利用について」です。

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 6月11日(月) ← 6月4日(月)21時まで

<精神科相談>

第1・2・3金曜日

6月 1日(金)16:00～17:00 … 塩崎Dr.

6月 8日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.

6月15日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.



<内科相談>

奇数月：第1金曜日 偶数月：第2金曜日

6月8日(金)14:00～15:00 … 本郷Dr.

6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（<https://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！！

《6月の行事一覧》

- 6日(水) 休館日
- 12日(火) あみねっとゆうゆう俳句会
- 19日(火) あみねっとクッキング
- 21日(木) あみねっと将棋
- 26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
			16日 9周年記念メニューは 通常の予約です。 当日13時まで		1	2
					・ ちらしずし ・ 煮物 ・ 卵豆腐 ・ すまし汁	・ チキンカツ ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁
3	4	5	6	7	8	9
・ チンジャオロース ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ 豚肉のしそ炒め ・ 冷奴 ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ 焼鳥丼 ・ 浅漬け ・ 味噌汁	休館日	・ トマトスバゲティ ・ コブサラダ ・ スープ	・ 豚肉のスタミナ炒め ・ 酢の物 ・ ご飯 ・ スープ	・ 春巻き ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁
10	11	12	13	14	15	16
・ 豚キムチ ・ 冷奴 ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ ポークチャップ ・ 海藻サラダ ・ ご飯 ・ スープ	・ ホイコーロー ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ カレーライス ・ コーンサラダ ・ フルーツ	・ 魚のかばやき ・ 青菜の白和え ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ チキン南蛮 ・ 豆腐サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁	500円メニュー ☆9周年記念☆ ・ 煮込みハンバーグ ・ パンとスープ ・ デザート
17	18	19	20	21	22	23
・ ハヤシライス ・ サラダ ・ フルーツ	・ 麻婆豆腐 ・ 春雨の酢の物 ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ ラタトゥイユ ・ ポテトサラダ ・ パン	・ 魚のホイル焼き ・ 青菜の煮びたし ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ 蒸し鶏 ・ 切干大根の煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ 豚のおろしポン酢 ・ 厚揚げの煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ 魚のフライ ・ 冷奴 ・ ご飯 ・ 味噌汁
24	25	26	27	28	29	30
・ ペペロンチーノ ・ ツナサラダ ・ デザート	・ 魚の照り焼き ・ 煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁	☆300円メニュー☆ ・ 焼きうどん ・ スープ	・ チキンソテー ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ 魚の南蛮漬け ・ 高野豆腐の煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ 鶏のから揚げ ・ きんぴらごぼう ・ ご飯 ・ 味噌汁	・ パンバンジー ・ 中華サラダ ・ ごはん ・ 味噌汁