

# 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：9時から19時まで 電話：045-750-5300

URL: <http://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>

- ※夕食以外の有料サービスの受付時間は9時～18時でお願いします。
- ※12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（原則月と金）の入浴サービス受付時間は11時30分～18時となります。



毎週火曜日  
休館です

## お知らせ\*

休止していた夕食サービスですが、6月2日より土曜日のみ再開いたします。  
日曜日については引き続き調整中ですのでご了承ください。大変ご迷惑をおかけしております。

### 新プログラムの紹介①

## みんなで ISOGO 体操

磯子区民が作詞した『みんなの ISOGO』の歌に合わせたオリジナル体操を DVD を見ながら行います。座ったままでもできますので、無理なく気持ちよく体を動かせると思います。ぜひご参加ください！

時 間：毎週日曜日の 10 時～

場 所：磯子区生活支援センター 食堂

服 装：自由ですが、できれば動きやすい格好で。

※プログラム中インターネットサービスをご利用いただけません。



### 新プログラムの紹介②

## 磯子 ECO 倶楽部！！

利用者の皆さんから「身体を動かしたい」「自分に何かやれることはないか」といった要望にこたえ、新しいプログラムができました。

気軽に身体を動かしながら一緒に施設周辺の美化に取り組んでもらえる方を募集しています。ご興味のある方、お待ちしております！

時 間：毎月第2月曜日の 14 時～15 時

場 所：磯子区生活支援センター 周辺 ※集合はセンターです

その他：準備不要、当日お越しください。雨天中止です



「怒り」という感情にしっかりと向き合いたいという理由で研修を受けました。私の怒りの正体は『こうある「べき」』という理想と現実のギャップから来るものでした。



ピアスタッフ美幸の一言コラム♪

## 6月プログラムのお知らせ//磯子区生活支援センター

### 散歩☆



特に行先は決まっています。  
のんびり、ゆっくり、アジサイやかたつむりなどを探しながら歩いてみませんか。  
青葉もいよいよきれいですよ。

**日時**：6月6日（水）15:30～16:30

**集合場所**：磯子区生活支援センター

※暑くなってきました。飲み物は各自でご持参ください。



### 黙々会☆

ぬりえや折り紙・計算問題や漢字の書き取り…などなど。  
一緒にフロアで黙々と過ごしませんか？それぞれやりたいことに何となく取り組む会です。



**日時**：6月14日（木）15:00～16:00

28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・折り紙や計算問題、筆記用具など支援センターで用意しますので、手ぶらでどうぞ。

### 絵手紙教室☆

講師に教わりながら作成しています。  
それぞれの個性のままに楽しく描いています。  
申し込み不要なので飛び入り参加大歓迎です。  
お気軽にご参加ください！

**\*第3月曜日の開催です。お間違えのないように。**

**日時**：6月18日（月）15:00～16:30

**場所**：磯子区生活支援センター フリースペース

**6月のテーマは「雨&紫陽花」です！**

### 書道教室☆

自習となりますが、先生が用意されたお手本があります。各人が好きな文字を書くこともできます。ぜひご参加ください。

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**：6月21日（木）14:30～16:00

**場所**：磯子区生活支援センター 食堂

### C a f e d e 屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。  
コーヒーやお茶を飲みながら、のんびりとおしゃべりを楽しみましょう♪

**第1週目：利用者ミーティング**

**第3週目：好きな音楽を聴きながら・・・**

※その他の週は通常カフェになります。

**第2週目も開催します！**

**メニュー**：本格コーヒー1杯 50円

麦茶飲み放題 10円

※コーヒー飲み放題はなくなり、豆から淹れるコーヒーを提供します

**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



### Cafe マスターのつぶやき 小さな

＜マスターおすすめのコーヒー＞

**ペルー**：コーヒー初心者の方にぜひ優しい香りとまろやかな酸味を。

**クレオパトラ**：上品な味と香り、楽しいひとときどうぞ。

**ケニア**：ポテイの強い風味があります。ガツンといきたい方にオススメです。

希少価値！

＜裏メニュー＞

**アイスコーヒー1杯100円**

先着3名様まで。

特製アイス用ブレンド豆をホットコーヒーの2倍使用し、冷たいグラスでお出します。

これからの暑い季節にピッタリ！！

怒りが出る時の傾向には睡眠不足や疲労している時、否定された時、お腹が空いている時、探し物をしている時など、

# 梅雨の季節ですね！



## 体調管理のこと

その一 〡 この季節は大変疲れやすい時期です。「だるさ」を感じやすくなります。対策としては体温を常に高めに管理しましょう。寒いと感じた時は一枚上着を着こんだり、寝具も暖かめにしましょう。

その二 〡 食中毒に気を付けましょう。細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いに務め、食品の加熱はしっかり行いましょう。また、食品の保存温度にも気をつけましょう。

その三 〡 湿気により、水虫なども発症しやすくなります。湿った靴は乾かし、靴下も毎日履き替え、体を清潔に保ちましょう。



## 行ってみよう！横浜市のアジサイの名所

**滝川あじさいロード** 保土ヶ谷区峰沢町のあたりに、昔、滝川が流れていましたが、その川跡を整備してできたアジサイの名所（平成12年完成）です。緑道の左右にアジサイが続きます。 **アクセス** 地下鉄ブルーライン「三ツ沢上町」駅下車 国道1号と県道13号線の「三ツ沢上町」交差点あたりが歩き始めに便利です。

## 鉄道模型倶楽部//

### 利用者自主活動

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**：6月4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。

\* 28日につきましては25日（月）がお申込み締め切りとなります。

### < 精神科 >

**6月 1日（金） 14:00～16:00** 西尾先生（横浜市総合保健医療センター）

**6月 8日（金） 14:00～16:00** 西尾先生（横浜市総合保健医療センター）

**6月28日（木） 16:00～17:00** 塩崎先生（横浜市総合保健医療センター）



上手くできていない時に多いと感じました。ではどうするか…そういう時は、呼吸が上手くできてない事が

多いので姿勢を良くし深呼吸を心掛けること。「今の怒りは10段階の内いくつだったか？」と振り返ると意外と大した怒りじゃない時が多いのにも

# 6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～7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。
- \* 料金は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
 H30					1	2
					から揚げ 煮物 ご飯 スープ	豚の生姜焼き ゆかり和え ご飯 お吸い物
しばらくの間、日曜日の夕食サービスの提供をお休み致します。 1）迷惑をおかけして、申し訳ありません。	4	5	6	7	8	9
	豚肉のにんにく 焼き 酢の物 ご飯 みそ汁	休館日	麻婆豆腐 ナムル ご飯 スープ	鶏のガーリックソテー おひたし ご飯 みそ汁	ハンバーグ マリネ ご飯 スープ	カレー サラダ スープ
	11	12	13	14	15	16
	鶏のみそ焼き 胡麻和え ご飯 みそ汁	休館日	豚ともやしの 炒め物 辛子和え ご飯 みそ汁	筑前煮 炒め物 ご飯 みそ汁	ビビンパ丼 豆腐サラダ スープ	肉じゃが サラダ ご飯 みそ汁
	18	19	20	21	22	23
	鶏肉のラタトゥイユ サラダ ご飯 スープ	休館日	魚のフライ 炒め物 ご飯 みそ汁	焼うどん 煮物 スープ	鶏の山賊焼き 卵とじ ご飯 みそ汁	ハヤシライス サラダ 果物
25	26	27	28	29	30	
ロコモコ丼 炒め物 スープ	休館日	鶏の甘酢あん 炒め物 ご飯 みそ汁	焼き鳥丼 おひたし みそ汁	タコライス サラダ スープ	クリームシチュー サラダ ご飯	

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承下さい。※