

港北区生活支援センター便り

〈平成30年7月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター
 住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町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 <https://yccc.jp>



～利用者ミーティングのご報告～

今回の利用者ミーティングには2名の方が参加されました。議題は、卓球の利用の仕方や、夕食サービス、支援センターへの提案などについてです。卓球利用時間の間隔や、夕食メニューのリクエスト、季節を感じられる取組みと一緒に考える機会があると良い等貴重な話し合いができました。また、バスの時刻表の確認もできました。次回は8月8日(水)16:00～17:00です。



◇ゲーム交流会の報告(いろいろの会主催)◇

日時 5月27日(日) 14時半～15時半
 場所 港北区生活支援センター フロア内
 内容 ババ抜きで交流(新任職員歓迎会)

参加者男性8名・女性
4名・新任職員2名



ピア会の方が中心となって、今回もほんわかと温かい雰囲気の中、トランプ（ババ抜き）で盛り上がりを見せた会となりました。

開始前に簡単な自己紹介、常連さんや初めて参加の方も…そして、4・5月に入った新任職員2人の挨拶と。トランプが始まるまでの少しの緊張感は何処へやら、誰がババを所持しているのか、ドキドキ探り合い～そうしている間にババが一周してしまい、“あっ”とため息も…最後までババから離れる事が出来なかった方とトップで一抜けで万歳の方と明暗は分かれたものの、4回行い大盛況でした。

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:7月24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:7月17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:7月10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!

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:7月19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:7月2日(月)、19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

7月の『いろどりの会』のご案内

★日付：7月15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花火大会準備
- ②カラオケ会役割確認等
- ③病院協働活動の報告

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 ♪カラオケ会のお知らせ♪

- 日時：7月29日（日）14:30～16:30
14:00 港北区生活支援センター集合
14:15 センター出発 14:30 カラオケ会開始
- 場所：港北区生活支援センターから徒歩圏内のカラオケ店
- 参加費：1,500円程度（カラオケの場所・人数等により異なります）
★ワンドリンク込み。2杯目以降は各自追加で料金を支払って下さい。
- 申込み締め切り：7月19日（木）まで
★港北区生活支援センタースタッフまでお申込み下さい。
★カラオケ会の対象者は港北区生活支援センターの登録者に限ります。

サークル活動



第5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⑤<希望>

★日時：7月15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

嘱託医相談

★相談日の一週間前までに予約してください

<精神科相談> 第1木曜、第2、3金曜日

7月 5日（木）16:00～17:00 … 塩崎Dr.

7月13日（金）13:30～15:30 … 古川Dr.

7月20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

7月 7日（金）14:00～15:00 … 久邇Dr



～退職のご挨拶～

この度、一身上の都合により6月30日をもちまして、退職することとなりました。1年2か月と短い期間ではありましたが、たくさんの学びを得られたと思っております。今後もみなさまのご健勝とご多幸をお祈りしています。本当に、ありがとうございました。

茂川 遼太郎

- ※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。



7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、当日分の注文ができます。ぜひご活用ください!!

《7月の行事一覧》

- 4日(水) 休館日
- 10日(火) あみねっとゆうゆう俳句会
- 17日(火) あみねっとクッキング
- 19日(木) あみねっと将棋
- 24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 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ・ チンジャオロース ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ ちらし寿司 ・ 冷奴 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 肉野菜炒め ・ 刺身こんにやく ・ ご飯 ・ 味噌汁 |  休館日 | ・ ミートソース スパゲティ ・ コブサラダ ・ スープ | ・ 豚肉の生姜焼き ・ 酢の物 ・ ご飯 ・ スープ | ・ 春巻き ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ・ 餃子 ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ ポークチャップ ・ コーンサラダ ・ ご飯 ・ スープ | ・ 豚バラ蒟蒻 ・ 中華サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 夏野菜カレー ・ フルーツサラダ | ・ 魚のフライ ・ 青菜の白和え ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ チキン南蛮 ・ たたき胡瓜 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 魚のホイル焼き ・ ポテトサラダ ・ ご飯 ・ スープ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ・ 豚キムチ ・ 冷奴 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 牛肉と茄子の炒めもの ・ 春雨の酢の物 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ ラタトゥイユ ・ サラダ ・ パン | ・ ゴーヤチャンプル ・ 青菜の煮びたし ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 肉団子 ・ 切干大根の煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 白身魚のムニエル ・ 厚揚げの煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 玉ねぎと豚肉のかき揚げ ・ 煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ・ ごまだれ 冷しゃぶうどん ・ デザート | ・ 茄子のはさみ揚げ ・ 玉子豆腐 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ★300円メニュー★ ・ オムライス ・ サラダ ・ スープ | ・ 照り焼きチキン ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 魚の南蛮漬け ・ 煮物 ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ 鶏のから揚げ ・ 牛蒡と蒟蒻のきんぴら ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ チキンピカタ ・ サラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 |
| 29 | 30 | 31 |  | | | |
| ・ ペペロンチーノ ・ スティックサラダ ・ スープ | ・ チキンカツ ・ トマトサラダ ・ ご飯 ・ 味噌汁 | ・ つくねの照り焼き ・ 青菜の胡麻和え ・ ご飯 ・ 味噌汁 | | | | |