

# 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: <https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>



毎週火曜日  
休館です

- ※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・金）の入浴サービス受付時間は11時30分～18時となります。

## 登録更新手続きの実施についてお知らせします



平成27年度より、支援センターの利用をしていただくにあたり、原則**3年毎の登録の更新手続き**が必要となりました。今後、登録をされている皆様宛に意向確認書を同封したお手紙を発送致しますので、ご協力よろしくお願い致します。

今年度は平成27年度に新規登録された方、更新手続きをされた方が対象です。

## 地域のお祭りに行きませんか？

★森浅間神社例大祭 8月15日（水） 集合時間：15：30  
集合場所：磯子区生活支援センター

★汐見台祭り 8月25日（土） 集合時間：15：30  
集合場所：磯子区生活支援センター

☆参加費：無料、お小遣いはご持参ください。



## 自分に向き合い学ぼう

利用者向け  
学習系プログラム

病気に対する知識や対処のための工夫を4回のシリーズで学んでいきます。

- 第1回：10月22日（月）「病気と服薬について知ろう」
- 第2回：11月26日（月）「ストレスについて知ろう」
- 第3回：1月28日（月）「自分に向き合い知ってみよう」
- 第4回：2月25日（月）「これからの自分を描いてみよう」

自分を知るきっかけづくりにも。ぜひご参加ください！

時間：14：30～16：30  
場所：磯子区生活支援センター 相談室  
定員：8名 対象：ご本人、ご家族等





## 8月プログラムのお知らせ

### 散歩☆ スペシャル

今月の散歩は、スペシャルバージョン☆  
みなさんでのんびりと散歩しませんか？  
今回は工房タッチヘウかがいます！  
ぜひご参加ください！

**日時：**8月9日（木）13:00～14:00

**集合場所：**磯子区生活支援センター

※飲み物などは各自持参をお願いします。



### 黙々会☆

ぬりえや折り紙・好きな本を読んだり…  
一緒にフロアで過ごしませんか？  
お気軽にご参加ください。



**日時：**8月 2日（木）15:00～16:00

8月23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・折り紙は支援センターで用意します

### 磯子 ECO 倶楽部☆

身体を動かして、地域もきれいに  
一石二鳥♡の倶楽部ですよ  
ぜひご参加ください！

**日時：**8月13日（月）15:30～16:30

**集合：**磯子区生活支援センター

**場所：**磯子区生活支援センター周辺

※ 雨天中止です

### 書道教室☆

書道の先生が優しく教えて下さいます。  
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：**8月16日（木）14:30～16:00

**場所：**磯子区生活支援センター 食堂

### Cafe De 屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。  
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週目は利用者ミーティング、  
第3週目は好きな音楽を語る会をあわせて実施し  
ます。

**メニュー：**本格コーヒー 1杯 50円

麦茶飲み放題 10円

**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



### みんなで ISOGO 体操☆

日頃 運動不足を感じているあなた！  
身体の健康を高めたいあなた！  
ちょっと気分を変えたいなあと  
感じているあなた！ そんなあなたに朗報です。  
午前中から気持ちよく体を動かしませんか？

**日時：**毎週日曜日 10:00～10:30

**場所：**磯子区生活支援センター 食堂



※8月の絵手紙教室はお休みです。



## 統合失調症の家族教室

共催 磯子区精神保健福祉家族会なぎさ会・磯子区生活支援センター

統合失調症の方のご家族を対象とした勉強会です。

- ◆第1回：「磯子区内の社会資源と生活保護について」  
磯子区高齢障害課・生活支援課
- ◆第2回：「訪問看護とは？」  
訪問看護ステーションリーフ所長 若狭なつみ氏
- ◆第3回：「元精神科病院スタッフのお話し」  
旭区地域生活支援拠点ほっとぽっと所長 田中梨奈氏

★家族教室終了後、家族会（なぎさ会）の定例会を行います。  
同じ立場で、情報や意見を交換しませんか？お気軽にご参加ください。

日時：9月3日（月）、10月1日（月）、11月5日（月）  
13:30～15:30

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

問い合わせ・申し込み先：磯子区生活支援センター  
※事前申し込み制なので、ご連絡ください。

## 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：8月6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  
※今月は主催者がお休みです。

## 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。  
\*23日につきましては20日（月）がお申込み締め切りとなります。



### < 精神科 >

8月 3日（金）	14:00～16:00	西尾先生（横浜市総合保健医療センター）
8月10日（金）	14:00～16:00	西尾先生（横浜市総合保健医療センター）
8月23日（木）	16:00～17:00	塩崎先生（横浜市総合保健医療センター）

# 8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。（水曜日分は、同じ週の月曜に承ります）
- \* 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。（5月より変更となっています。）
- \* 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	3	4
			ホイコーロー 豆腐サラダ ご飯 スープ	玉子と鶏と厚 揚げの煮物 炒め物 ご飯 みそ汁	ゴーヤチャン ブルー 塩昆布和え ご飯 みそ汁	豚肉と野菜のバ ター醤油炒め おひたし ご飯 みそ汁
5	6	7	8	9	10	11
キーマカレー サラダ スープ	棒棒鶏 卵とし ご飯 スープ	休館日	鶏のから揚げ シュウマイ ご飯 スープ	豚肉キムチ丼 煮物 みそ汁	魚のフライ 辛子和え ご飯 みそ汁	豚肉の生姜焼き ナムル ご飯 みそ汁
12	13	14	15	16	17	18
ポークカレー サラダ スープ	塩焼きそば 煮物 スープ	休館日	焼き鳥丼 おひたし ご飯 みそ汁	和風ポークピ カタ サラダ ご飯 みそ汁	豆腐ハンバーグ ソテー ご飯 みそ汁	チンジャオロ ース サラダ ご飯 スープ
19	20	21	22	23	24	25
チキンカレー サラダ スープ	鮭のちゃんち ゃん焼き 煮物 ご飯 みそ汁	休館日	チキンカツ サラダ ご飯 みそ汁	ねぎ塩豚丼 おひたし スープ	厚揚げのひき 肉あんかけ 梅和え ご飯 お吸い物	クリームシチ ュー サラダ ご飯
26	27	28	29	30	31	
野菜カレー サラダ スープ	豚肉のみそ炒 め サラダ ご飯 スープ	休館日	鶏のオイスタ ーソース炒め 胡麻和え ご飯 スープ	焼き魚 煮物 ご飯 みそ汁	もやし卵あ んかけ丼 サラダ みそ汁	

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承ください。※