

# 港北区生活支援センター便り

〈平成30年8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>

今月休館日は  
8月1日(水)

## ■相談支援についてのお願い

現在、「生活支援センター」は、横浜市内の行政区(18区)全てに整備され、お住いの区で相談できる体制が整っています。

港北区生活支援センターでは、区内にお住いの障害者の方への支援の強化と、未だ支援機関に繋がっていない方へ注力していきたいと考えています。そのため、基本的にはお住いの区でのご相談を勧めていくことといたします。

Q: 港北区内に住んでいないと、相談はできなくなるのですか？

A: 電話や来館での生活にまつわるお悩みやお困り事の相談はできますが、基本的にお住まい区の生活支援センター等での相談を勧めています。

Q: いろいろな区の生活支援センターに電話して話を聞いてもらっています。「相談」でなければ電話をしてはいけないということですか？

A: 生活支援センターの電話相談は、お悩みやお困りごとの「相談」のための電話です。それ以外の目的の電話相談は、各区の支援者にご相談ください。

Q: 港北区内に住んでいないと、来館もできなくなりますか？

A: いいえ、横浜市内にお住まいであれば、区外の方でも来館いただけます。もちろん夕食等の各種サービスも利用できます。

## ■生活支援センターのご利用について

初めて生活支援センターをご利用される方には、館内施設説明及び利用規則等の「利用案内」をさせていただきます。

登録を含めた利用案内の場合には、1時間くらいのお時間が必要となりますので、事前に電話でご予約の上お越しください。ご予約が無い場合には、再度ご来館をお願いすることもございますのでご了承ください。

## ■夕食サービスのご利用について

センターでは、食中毒防止など衛生管理上の観点から、夕食サービスを申込みされた方は、午後8時までにお召し上がり頂きたくお願いをしています。

また、夏期期間に限らず午後7時半位までにご来館、またはご連絡のない場合には、処分させていただきますのでご了承ください。



# 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: 8月28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。

納涼サロン♪

## あみねっと クッキング



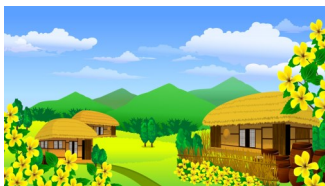
～あみねっとクッキング～

8月はお休みです。

次回は9月18日(火) です。お楽しみに♪



## ゆうゆう俳句会



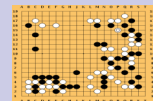
- ★日時: 8月14日(火) 13:30~15:30
- ★初めての方には、12:30から俳句、句会の説明をします。
- ★毎月第2火曜日

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: 8月16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: 8月6日(月)、16日(木) 13:00~15:00
  - ★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

### 8月の『いろどりの会』のご案内

- ★日時：8月19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カラオケ会振り返り



- ②花火大会準備確認
- ③総合保健医療センター文化祭について

\*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会です♪  
**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 「夏の終わりの花火大会」のお知らせ



- 開催日：8月25日(土)
- 集合時間：19:00
- 集合場所：港北区生活支援センター
- 開催場所：1階 北玄関
- 参加費：250円(申し込み時にお支払下さい) \*電話申込の場合、開催日前日までにお支払い下さい。  
\*当日キャンセルは返金できません。
- 定員：20名(定員になり次第締め切ります)
- 申し込み締め切り：8月24日(金)まで \*港北区生活支援センタースタッフまでお申込みください。

### ◇七夕の季節～

今年度も港北区生活支援センター内では、皆様に七夕に願いを思い思いにこめて頂き、短冊に綴って頂きました。

皆様の元に願いが届きます様に…

ご飯2割増し

### 《サークル活動》

### 第6回 気ままにねこWRAP

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？

\*WRAP: Wellness Recovery Action Plan=『元気回復行動プラン』

★当日のテーマ:自分らしい自分(いい感じの自分)

★日時:8月19日(日) 午後12時半～14時

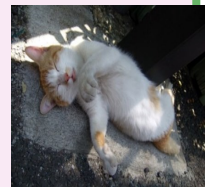
★場所:生活支援センター 相談室1

★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](mailto: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

8月8日(水) 16:00～17:00 (偶数月の第2水曜日)

### 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。

#### <精神科相談> 第1、2、3金曜日

8月 3日(金)18:30～19:00 … 塩崎Dr.⇒※今月は時間帯が夜に変更

8月10日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.

8月17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

8月10日(金)14:00～15:00 … 本郷Dr.



※プログラムに参加する方は、登録が必要です。

# 8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。ぜひご利用ください！！

## 《8月の行事一覧》

- 1日(水) 休館日
- 14日(火) あみねっとゆうゆう俳句会
- 16日(木) あみねっと将棋
- ※あみねっとクッキングはお休み
- 28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
5	6	7	8	9	10	11
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・ピーマンのおかか和え</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なすとベーコンのスパゲティ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉みそキャベツ炒め</li> <li>・きゅうりのごま風味</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏つくね焼き</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらしずし</li> <li>・冷奴</li> <li>・浅漬け</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もやしと鶏ひき肉の袋煮</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚と茄子の甘辛炒め</li> <li>・豆腐サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・てんぷら</li> <li>・浅漬け</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・餃子</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とピーマンの味噌炒め</li> <li>・青菜のおひたし</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソーススパゲティ</li> <li>・ミモザサラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き魚</li> <li>・茄子と厚揚げの炒め煮</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマンの肉詰め</li> <li>・冷奴</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン南蛮</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドライカレー</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南瓜コロッケ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷しゃぶ</li> <li>・かぼちゃの煮つけ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かき揚げ丼</li> <li>・サラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茄子のはさみ揚げ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の南蛮漬け</li> <li>・厚揚げの照り焼き</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピビンバ丼</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・トマトの南蛮漬け</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉となすのピリ辛炒め</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・切干大根の煮もの</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★300円メニュー★</li> <li>・ソース焼きそば</li> <li>・味噌汁</li> <li>・デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャプチェ</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉豆腐</li> <li>・茸入り金平ごぼう</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のから揚げ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	