

# 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：午前9時から午後7時まで 電話：045-750-5300  
 （9時～10時と12時～14時の間は、夕食サービスのお電話のみお受けしています）  
 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  
 清掃実施日（原則月・金）の入浴サービスの受付時間は11時30分からとなります。



休館日  
毎週 火曜日

## 夏バテ指数をチェックしよう

当てはまる数が4個以上だったら、要注意！！  
 夏の疲れは早めに解消（^▽^）  
 夏バテ解消のため高タンパク質の食材や疲労回復効果のあるクエン酸を摂取するよう留意し、睡眠をとって休息に努めましょう。

- チェック項目** ●冷房の効いた部屋で過ごすことが多い
- 暑くて火を使わない料理にすることが多い
  - 冷たいジュース等の飲料をよく飲む
  - 階段よりエスカレーターを利用する
  - 入浴はシャワーだけのことが多い
  - 汗をおさえるため水分を控えることが多い
  - 肌着を着ないで直接Tシャツなどを着る
  - 昼食は菓子パンや麺類が多い ●あまり運動しない
  - 荷物を持ちたり肩にかけるのはいつも同じ側である。



利用者向け  
学習系プログラム

## 自分に向き合い学ぼう

今年も学習系プログラムを開催します！今回は、病気に対する知識や対処の工夫などを月に1回、計4回で学びます。各回とも当事者ばかりではなく、ご家族だけでも参加できるプログラムです。

- ◆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」

◇時間 14:30～16:30

◇場所：磯子区生活支援センター 相談室

申し込み先：磯子区生活支援センター

対象：当事者、当事者のご家族、本人の事を知りたいと思っているご家族

申し込み締め切り：10月12日（金）

定員：8名



## 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 講師：磯子区役所 高齢障害課・生活支援課
- ◆第2回 「訪問看護」とは？ 講師：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 講師：旭区地域生活支援拠点ほっとぽっと所長 田中梨奈氏

◇日時：9月3日（月）、10月1日（月）、11月5日（月） 各回 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 定員 30名

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

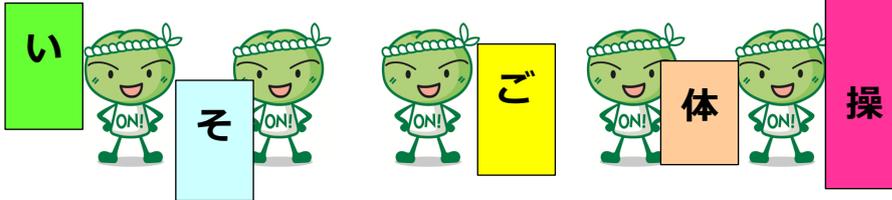


# 9月プログラムのお知らせ//磯子区生活支援センター

## みんなで ISOGO 体操☆

暑さで疲れた体を、磯子で生まれた ISOGO 体操でゆっくりとほぐしませんか？  
毎週日曜、体のリフレッシュ。参加回数によってプレゼントもあります！(^^)!

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



ファイトー!

### 黙々会☆

秋到来、ぬりえや詩作、読書など…  
一緒にフロアで過ごしませんか？

開催日の変更があります。ご注意ください！

日時：9月6日(木) 15:00~16:00  
9月27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☆

みんなでわいわい美化活動しましょう！

日時：9月10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



### 絵手紙教室☆

講師の方に教わりながら

季節にあった絵手紙を作成します。

申し込み不要なので飛び入り参加大歓迎です。

日時：9月17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  
9月のテーマは「なんでも描いてみよう！」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。

開催日の変更があります。ご注意ください！

日時：9月13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金曜日は利用者ミーティングです。

第3金曜日は好きな音楽を語る会を実施します。

メニュー：コーヒー50円(ドリップコーヒー)  
アイスコーヒー100円(先着3名様)  
麦茶10円(飲み放題)

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



### 散歩☆

みなさんでのんびりと散歩しませんか？

開催日の変更があります。ご注意ください！

日時：9月20日(木) 15:30~16:30

集合場所：磯子区生活支援センター

※雨天中止

※飲み物などは各自持参をお願いします。



## ○利用者自主活動

### 鉄道模型倶楽部☆

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：9月3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

### 文化祭のお知らせ

今年も屏風ヶ浦ケアプラザと合同で、文化祭を行なうことになりました♪  
詳細は次号にて掲載予定です。皆様のお越しをお待ちしています！

日時：11月11日（日）

前日、当日のボランティアなどお手伝いして下さる方も募集します！



### 合同防災訓練のお知らせ

屏風ヶ浦地域ケアプラザとの合同防災訓練を行います。  
災害は他人事ではありません。



いつかは起こるかもしれない、自分にも降りかかるかもしれない、そんなもしもの災害に備えて、訓練に参加しましょう！

日時：9月28日（金）14時～

🔴 当日来館された皆様もご協力をお願いします。 🔴 🔴 🔴



### ピアスタッフ美幸のひとことコラム

普段はセンターだよりのコラム担当の飛田美幸です。以後お見知りおきを。  
人と人の空気感って伝わっていくのを感じます。相手が楽しそうにしていると自分まで楽しくなります。  
相手の得意分野なら尚更興味も出てきます。昔、花に興味は薄かったのですが、花が大好きな友人と一緒にいると解説してくれて興味が湧くようになりました。その後自宅の花の植え替え方法を教わり、株分けもしてもらいました。そして、花の剪定が大好きなことのひとつになりました。そういった空気感の伝わり方は人との繋がりを感じ、自分自身の活力源になっているのを感じます。色んな「空気」知っていきたいです。



## ○嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。当センターへお申し込み・お問い合わせ下さい。

「予約制」です。※2日前までにお申し込みください。

今月は相談時間が一部変更となっています。ご注意ください。

< 精神科 >

9月 5日（水） 15:00～17:00 西尾先生（横浜市総合保健医療センター）

9月14日（金） 14:00～16:00 西尾先生（横浜市総合保健医療センター）

9月27日（木） 16:00～17:00 塩崎先生（横浜市総合保健医療センター）

# 9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。
- \* 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
 <b>9月</b> 		<div style="border: 1px dashed pink; padding: 5px;"> <b>9月が旬の魚介類</b>                      . . . . .                      サンマ、戻りカツオ、アマダイ、トビウオ、スルメイカ、アマエビ、ツブガイ、マダコ、ウマツラハギ、ムール貝など                 </div>				<b>1</b> きのこのご飯 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁
<b>2</b> チキンカレー サラダ コンソメスープ	<b>3</b> 麻婆茄子 豆腐サラダ ご飯 みそ汁	<b>4</b> 休館日	<b>5</b> 豚肉と野菜の治部煮 和え物 ご飯 お吸い物	<b>6</b> とり団子のトマト煮 サラダ ご飯 スープ	<b>7</b> ねばとろ丼 冷奴 スープ	<b>8</b> 鶏肉のねぎ塩炒め 酢の物 ご飯 みそ汁
<b>9</b> ハムカツカレー 和え物 野菜スープ	<b>10</b> 焼き魚 野菜炒め ご飯 みそ汁	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> 鶏の竜田揚げ 和え物 ご飯 みそ汁	<b>13</b> 肉豆腐 サラダ ご飯 みそ汁	<b>14</b> 三色丼 サラダ スープ	<b>15</b> ミックスフライ 煮物 ご飯 みそ汁
<b>16</b> ポークカレー サラダ ワカメスープ	<b>17</b> 焼きそば 煮物 みそ汁	<b>18</b> 休館日	<b>19</b> 豚の生姜焼き おひたし ご飯 お吸い物	<b>20</b> 煮魚 サラダ ご飯 みそ汁	<b>21</b> 五目ちらし寿司 炒め物 お吸い物	<b>22</b> 鶏の味噌照り焼き 煮物 ご飯 みそ汁
<b>23</b> キーマカレー 生野菜サラダ 卵スープ	<b>24</b> 野菜の天ぷら 盛り合わせ おひたし ご飯 みそ汁	<b>25</b> 休館日	<b>26</b> みそ入り 鶏つくね 煮物 ご飯 みそ汁	<b>27</b> スパゲッティ ミートソース サラダ スープ	<b>28</b> 親子丼 炒め物 みそ汁	<b>29</b> 冷やし つけうどん ニラ玉
<b>30</b> 野菜ごろごろ チキンカレー 和え物 春雨スープ						

※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。※