

港北区生活支援センター便

〈平成30年9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（申し込み時間）を除く
ホームページ <https://yccc.jp>

今月休館日
9月5日



■台風など気象状況によるサービス中止について

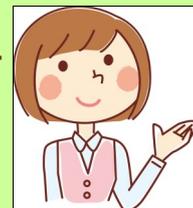
台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のため、夕食サービスの中止や閉館時間を早める場合があります。ご不明の場合はお電話にてお問い合わせください。



■相談支援についてのお願い

現在、横浜市では「生活支援センター」を全ての行政区（18区）に整備し、お住いの区で相談できる体制を整えております。

そのため、お困りごと、お悩みごとの相談は、基本的にはお住いの区でのご相談を勧めておりますのでご理解をお願いします。



■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てください。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。



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:9月25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:9月18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:9月11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:9月20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:9月3日(月)、20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

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



9月の『いろどりの会』のご案内

★日付：9月16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花火大会振り返り
②紫雲会横浜病院協働活動報告
③総合保健医療センター文化祭について
(内容決定・役割分担・チラシ作成)

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！

★10月13日(土)に予定されている文化祭での、いろどりの会主催企画は
ピア座談会(テーマ)「みんなの元気の道具箱」詳細は来月号に掲載します！

* * * * *

いろどりの会主催 ♪カラオケ会ご報告♪

7月29日(日)参加者6名がセンターに集合、予約してあったカラオケ店に歩いて
行き、イーグルスやミスチル、AKBなど2時間で全23曲♪歌いました。

参加者の感想としては「楽しかった。スカッとした」「色が変わるペンライト
を持参した人がいて、盛りあがった」「また来年やりたい」などなどでした。



ハイビスカス



ミニ情報

センターフロアに
お花咲きました。



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。バスの時刻表確認やイベント等支援セン
ターへの提案、フロアの利用についてなど貴重な話
し合いができました。

フロアのマナーやイベントについてご意見をいた
だいたので、今後も皆様と一緒に考えていければと
思っております。初めての方もぜひ気軽にご参加く
ださい。

次回は10月10日(水)
16:00～17:00です。



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・第2・第3金曜日

9月 7日(金)16:00～17:00 … 塩崎Dr.
9月14日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.
9月21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

9月 7日(金)13:30～15:30 … 久邇Dr.



- ※ 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。



9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！！

《9月の行事一覧》

- 5日(水) 休館日
- 11日(火) ゆうゆう俳句会
- 18日(火) あみねっとクッキング
- 20日(木) あみねっと将棋
- 25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 ・夏野菜カレー ・サラダ ・フルーツ
2	3	4	5	6	7	8
・甘辛豚丼 ・浅漬け ・味噌汁	・鶏のゆず胡椒焼き ・高野豆腐の煮物 ・ご飯 ・味噌汁	・なすとトマトのグラタン ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	休館日	・五目野菜の炒めもの ・冷奴 ・ご飯 ・味噌汁	・麻婆豆腐 ・酢の物 ・ご飯 ・味噌汁	・鶏の竜田揚げ ・ひじき煮 ・ご飯 ・味噌汁
9	10	11	12	13	14	15
・豚のしょうが焼き ・切干大根の煮物 ・ご飯 ・味噌汁	・魚のフライ ・ポテトサラダ ・ご飯 ・味噌汁	・ちらし寿司 ・冷奴 ・すまし汁	・ハンバーグ ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・豚肉となすと ・ピーマンの味噌炒め ・酢の物 ・ご飯 ・味噌汁	・ホイコーロー ・中華サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・シウマイ ・大根とツナサラダ ・ご飯 ・スープ
16	17	18	19	20	21	22
・ハヤシライス ・サラダ ・デザート	・豚とキャベツの蒸し煮 ・かぼちゃの煮物 ・ご飯 ・味噌汁	・魚の照り焼き ・じゃが芋とピーマンの炒め物 ・ご飯 ・味噌汁	・肉じゃが ・酢の物 ・ご飯 ・味噌汁	・豚となすの甘辛丼 ・もやしのナムル ・かき玉汁	・ひとくちカツ ・胡麻和え ・ご飯 ・味噌汁	・麻婆茄子 ・春雨サラダ ・ご飯 ・味噌汁
23	24	25	26	27	28	29
・牛丼 ・漬け物 ・味噌汁	・チキンのトマト煮 ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	☆300円メニュー☆ ・チャーハン ・サラダ ・スープ	・ミートソースパゲティ ・サラダ ・スープ	・魚のムニエル ・茸とホウレン草のソテー ・ご飯 ・味噌汁	・春巻き ・コーンサラダ ・ご飯 ・味噌汁	・ポークソテー ・サラダ ・味噌汁
30	<p>夕食サービスのご利用について</p> <p>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時までにお召上がり頂きたくお願いをしています。</p> <p>また、夏期期間に限らずできるだけ午後7時半位までにご来館頂き、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。</p>					
・冷しゃぶ ・煮物 ・ご飯 ・味噌汁						