

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）

URL: <http://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>

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12～14時の間は、夕食サービスのお電話のみお受けしています）

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11：30からとなります。



休館日
毎週 火曜日



文化祭のお知らせ

今年も屏風ヶ浦地域ケアプラザと合同で文化祭を開催いたします。

当日磯子区生活支援センターでは、各種発表、作品展示、食品の販売などを行う予定です。

日時：11月11日（日） 10：00～15：30 *詳細は11月号でお知らせします。

☆展示作品を募集します☆

文化祭で、作品を展示しませんか？

絵や写真、手作り小物など、心のこもった作品であればOKです！！（お一人1点でお願いします。）

展示希望の方は、職員までお声かけやご連絡をお願いします。

締め切りは10月31日（水）までです。その他、なにか質問等があればお気軽にお尋ねください。

◆磯子区生活支援センターより夕食サービスについてお知らせします◆

いつも磯子区生活支援センターをご利用くださりありがとうございます。

夕食サービスにつきましては、都合により日曜日の提供をしばらくお休みいたします。

夕食サービスをご利用くださっている皆様には、大変ご迷惑をおかけいたします。



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

お申し込み先：磯子区生活支援センター

申し込み締め切り：10月12日（金）

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 定員：8名



10月プログラムのお知らせ// 磯子生活支援センター

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！(^^)!

ファイトー!

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

いそご



体操

散歩☆

みなさんでのんびりと散歩しませんか？

日時：10月3日(水) 15:00~16:00

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。



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：10月8日(月) 15:00~16:00

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

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？

日時：10月11日(木) 15:00~16:00

10月25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・折り紙などは支援センターで用意します。
※英検・漢検・算数検定・点つなぎなど、リクエストがあればプリントもご用意できます!



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：10月15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

10月のテーマは「ハロウィンほか」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：10月18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



ピアスタッフ美幸のひとことコラム



あるフォーラムで障害者雇用している雇用主側のお話を聴いてきました。

お話の中で「自分が出来ないことは何か知ることが大切」という言葉が印象的でした。

私自身、今の職場で働くようになってから自分の得意、不得意、出来ること、出来ないことに気付けるようになってきました。例えば今まで自分は手先が器用と思っていたのが実際は細かい作業は好きだけど不得意でした。自分のことでも意外と知らないのも分かってきました。合理的配慮が自分にはある程度必要と思う場合は、相手に訴えるばかりでなく、見えていない自分を見るようになる為に試行錯誤していくのが大きな一歩になるのだと感じました。

○利用者自主活動

鉄道模型倶楽部

鉄道模型倶楽部は、10月から、第4金曜日のカフェと同時間帯に引越して継続することとなりました。

鉄ちゃん、鉄子さん、撮り鉄、乗り鉄、模型鉄…

鉄道に興味のある方、コーヒーを飲みながら鉄道の話をして盛り上がりましょう！

※カフェは通常通り開いています。鉄道模型倶楽部は、カフェの時間中、隣のテーブルにて行う予定です。ご参加をお待ちしています。



日時：10月26日(金) 15:00~16:00 場所：磯子区生活支援センター フリースペース

2018 市民精神保健福祉フォーラム

精神障がい者のSOSってなに？

～精神障がい者・家族が地域と共に生きるには～

- ◆講演 「精神障がい者と家族のSOS」 蔭山正子先生（大阪大学大学院医学系研究科准教授）
- ◆リレートーク 「精神障がい者のSOSとリカバリー」 YPS横浜ピアスタッフ協会の皆さん
- ◆全体トーク 「全体総括トーク&メッセージ」 蔭山先生+YPSの皆さん

※各パートの前後に当事者の皆さんのパフォーマンスがあります。

日時：10月6日(土)

会場：磯子公会堂（磯子区総合庁舎1階）

定員：600名

入場料：無料 事前申し込み不要

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

◆10月1日(月)「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

◆11月5日(月) 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

【時間】 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



○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。

※25日につきましては22日(月)がお申込み締め切りとなります。

< 精神科 >

10月1日(月) 14:00~16:00 西尾医師（横浜市総合保健医療センター）

10月15日(月) 14:00~16:00 西尾医師（横浜市総合保健医療センター）

10月25日(木) 16:00~17:00 塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）

10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。
- * 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
	1	2	3	4	5	6
	ポトフ サラダ ご飯 デザート	休館日	天津飯 ナムル スープ	豚肉の生姜焼き 酢の物 ご飯 みそ汁	ミートソース スパゲッティー サラダ デザート	鶏肉のうま煮 和え物 ご飯 みそ汁
11月の間、日曜日の夕食サービスの提供をお休み致します。 11迷惑をおかけして、申し訳ありません。	8 体育の日	9	10	11	12	13
	豚肉豆腐 酢の物 ご飯 みそ汁	休館日	魚の竜田揚げ サラダ ご飯 みそ汁	鶏肉のクリーム煮 切り干し大根 ご飯 果物	きのこご飯 炒め物 漬け物 みそ汁	豚キムチ炒め ナムル ご飯 スープ
	15	16	17	18	19	20
	鶏のから揚げ 和え物 ご飯 みそ汁	休館日	あんかけ焼きそば しゅうまい 果物	チキン南蛮 和え物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ サラダ ご飯 スープ	焼き魚 煮物 ご飯 みそ汁
	22	23	24	25	26	27
肉じゃが 酢の物 ご飯 みそ汁	休館日	鶏の照り焼き 和え物 ご飯 みそ汁	ビビンパ丼 豆腐のあんかけ スープ	豚の味噌焼き サラダ ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 和え物 ご飯 スープ	
29	30	31				
餃子 ナムル ご飯 スープ	休館日	かぼちゃグラタン 炒め物 ご飯 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。予めご了承ください。