

# 神奈川県生活支援センター便り 10月号

発行 横浜市神奈川区生活支援センター

(神奈川県反町1-8-4 はーと友神奈川4階)

開所時間 : 9時~21時まで 電話 : 045-322-2907 (10時~20時まで)

ホームページ <http://vccc.jp/mental.life-support/kanagawa/>

## 基本相談

生活に関する相談をお受けします。生活に関する情報提供をしたり、必要に応じて訪問・外出同行もしています。

事前の予約をお願いしています。まずはご連絡ください。

## 専門相談

福祉サービスを利用したい(計画相談)、退院したい(地域移行・定着支援)、一人暮らしをしたい(自立生活アシスタント)等のご相談に応じています。ご利用には契約が必要となります。ご希望が叶うようお手伝いします。

## 今月のお知らせ

### <イベント・プログラム>

- 卓球大会 10月14日(日) 14:00~16:00  
卓球大会を開催します。参加申し込みは当日午前中まで。  
皆さんの参加をお待ちしております!
- カラオケ 10月13日(土)、27日(土) 14:00~

### <サークル活動>

- フォトサークル

初心者でも大歓迎! カメラがなくても、スマホ・ケイタイでもOKです。

まずは私たちと一緒に参加してみませんか?

☆活動日: 10月14日(日) 「横浜港 大さん橋」撮影

桜木町駅 JR改札口前 10時 集合

※撮影会の開催可否の基準は、フォトサークルの通常のルールに従う。

(当日午前9時時点で降水確率50%以上で中止。

支援センターに問い合わせの上、判断。)

☆ミーティング: 10月21日(日) 11時~

神奈川県生活支援センターにて

※サークル活動は、メンバーが主体的に行っている活動です。



\* 休館日 : 原則 第1月曜日(祝日の場合は翌日) [ 10月の休館日は、1日(月) ]

\* 日常清掃 : 原則 毎週 火曜日・金曜日(祝日除く)

※当日の入浴は13時頃からはなりますのでご了承下さい。

### 【囑託医相談（精神科）】

3日前までに、当センターでご予約ください。  
予約時に相談内容を簡単にお聞かせいただきます。  
\*10月15日（月）14：30～ 川越医師  
\*10月22日（月）14：30～ 川越医師  
\*10月25日（木）14：00～ 塩崎医師  
\*10月25日（木）14：30～ 塩崎医師

### 【ピア活動】

#### 陽だまりの会の開催

毎月 第2日曜日 15時～  
になるとのことです。

今回は

10月14日（日）15時～

です。



### 先月のご報告

☆9月9日（日）にピアミーティング、陽だまりの会を行いました！  
初参加の方も含め4名の方が参加され「ピア活動にはどんなものがある？」「陽だまりの会って、今までどんなことをしていたの？」などの疑問に皆で意見を出し合いました。陽だまりメンバーだけでなく、地域の作業所や病院の方々と一つの新聞を作り上げるのはどうか、という提案もありました。

☆9月16日（日）に利用者ミーティング+夕食向上委員会を行いました。  
「今年度のバスハイク」と「多目的室の利用について」について皆で話し合いました。

【バスハイクの実行委員を希望される方は、  
10月15日（月）までにスタッフへお声かけください】

### クリスマス会のお知らせ

あんなに暑かった夏も終わり、秋の虫の声が聞こえてきました。

そろそろクリスマス会の準備を始めたいと思います。一緒に準備をしてくれる方大募集

10月5日（金）16時にセンター集合  
（日程が難しい方連絡下さい）伊藤

### 【わかば工芸】

毎週火・木曜（祝日除く）

- ・パン・クッキー等を館内で販売します。  
（11：00～12：00頃まで）60円～
- ・お弁当の注文、承ります。

注文は、わかば工芸（045-322-9582）へ  
10：30までに電話で予約してください。

センターに12時頃お届けし、お渡しします。

☆並盛り400円 ☆☆☆大盛り500円

### 【せせらぎ】

お弁当・飲料を館内で販売します。

（10：45～13：30）

無くなり次第終了します。

- ・10月17日 貝だくさんチャーハン
- ・10月24日 シューシュー丼

お弁当300円（限定10食）、飲料60円～

※食材の都合で急遽メニューが変更される場合もありますので、ご了承ください。



## 神奈川区生活支援センター 10月イベント表

1	月	休館日	17	水	
2	火		18	木	
3	水		19	金	
4	木		20	土	
5	金		21	日	フォトサークルミーティング
6	土		22	月	嘱託医相談（精神科）
7	日		23	火	
8	月		24	水	
9	火		25	木	嘱託医相談（精神科）
10	水		26	金	
11	木		27	土	カラオケ
12	金		28	日	
13	土	カラオケ	29	月	
14	日	陽だまりの会、フォトサークル活動日	30	火	
15	月	嘱託医相談（精神科）	31	水	
16	火				

### 夕食について

- ・食材の流通状況によりメニューが急ぎよ変更となる場合があります。皆様のご理解ご協力をお願いします。
- ・13時から14時までは、夕食サービス申込の電話連絡を優先しています。
- ・料金：1食400円。5の付く日は500円、月の最後の日は300円が原則です。
- ・キャンセル料：14時以降の取り消しは「キャンセル」として全額負担となります。キャンセルを2回続けると、次回の申し込みはキャンセル料未払い分を清算してから改めての申し込みとなります。

夕食メニュー表は裏にあります。

神奈川区生活支援センター電話番号：045-322-2907

1	月	休館日			
2	火	ハンバーグ 今日副菜	パン(大4普3)	スープ	
3	水	煮魚 今日副菜	ごはん	みそ汁	
4	木	春巻き 今日副菜	ごはん	みそ汁	
5	金	かつ丼 今日副菜	みそ汁	500円	
6	土	おでん 今日副菜	ごはん	みそ汁	
7	日	ハヤシライス 今日副菜	スープ		
8	月	魚の唐揚げ 今日副菜	ごはん	みそ汁	
9	火	牛肉のすき煮 今日副菜	ごはん	みそ汁	
10	水	カキフライ 今日副菜	ごはん	みそ汁	
11	木	鶏の照り焼き 今日副菜	ごはん	みそ汁	
12	金	肉と野菜の煮物 今日副菜	ごはん	みそ汁	
13	土	スパゲティ ミートソース 今日副菜	スープ		
14	日	サバのみそ煮 今日副菜	ごはん	みそ汁	
15	月	お月見丼 今日副菜	お吸い物	500円	
16	火	ピマツの肉炒め 今日副菜	ごはん	みそ汁	
17	水	メンチカツ 今日副菜	ごはん	みそ汁	
18	木	シュウマイ 今日副菜	ごはん	みそ汁	
19	金	焼き魚 今日副菜	ごはん	みそ汁	
20	土	中華うま煮 今日副菜	ごはん	みそ汁	
21	日	煮魚 今日副菜	ごはん	みそ汁	
22	月	焼き肉 今日副菜	ごはん	みそ汁	
23	火	酢豚 今日副菜	ごはん	みそ汁	
24	水	麻婆春雨 今日副菜	ごはん	みそ汁	
25	木	海鮮丼 今日副菜	お吸い物	500円	
26	金	芋煮 味付けごはん			
27	土	ポークピカタ 今日副菜	ごはん	みそ汁	
28	日	天津飯 今日副菜	みそ汁		
29	月	鶏唐揚げ 今日副菜	ごはん	みそ汁	
30	火	かぼちゃのグラタン 今日副菜	ごはん	みそ汁	
31	水	カレーの日	300円		