

# 港北区生活支援センター便り

〈平成30年10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>

※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。

今月休館日  
10月3日  
(水)



## 文化祭の開催

日程 平成30年10月13日(土) 10:00～15:30

場所 横浜市総合保健医療センター

※生活支援センターは通常どおり開館していますが、休憩所として一般の方にも開放しています。

どなたでも  
参加できま  
す★

### うたごえさろん

#### 【ミニコンサート】

「みんなで一緒に歌いましょう」

制作 オリーブの会  
時間 10時30分～11時10分  
会場 1階ロビー



#### 【フラワーアレンジメント】

「オアシスを使ったフラワーアレンジメントを体験」

講師 オリーブの会  
ボランティアさん  
時間 13時30分～15時  
受付 10時～  
会場 4階生活支援センター  
参加費 300円  
※先着20名様



#### 【俳句の会】

「正面玄関横のガラス戸に俳句を書きます」

会場 1階ロビー  
時間 開催時間中



## 新任職員紹介

はじめまして★林 菜里子です。

9月より配属されました。お肉と日本茶が大好きで、学生時代は今噂の新体操クラブに入り茶道部では日本古来のお茶を嗜んでいました。これから皆さんにお会い出来る事を楽しみにしております。宜しくお願いします。



# 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: 10月23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: 10月16日(火) 時間: 10:30~13:00
- ★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: 10月9日(火) 13:30~15:00
- ★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: 10月18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: 10月1日(月)、18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

## 10月の『いろどりの会』のご案内

- ・日付：10月21日（日）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文化祭振り返り  
②テーマトーク



（参加者みんなで、ざっくばらんにテーマについて話しあおう！）

テーマ候補：『規則正しい生活の工夫』

一緒に、仲間達との交流の輪を広げていきませんか？

是非、ご参加ください！

\*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！



### 文化祭・ピア座談会「みんなの元気の工具箱」開催のお知らせ

1. 日時：10月13日（土）（文化祭当日）11時～12時半
2. 場所：4階港北区生活支援センター 相談室1
3. 定員：10名（先着順）※相談室1の入口で当日10時45分より受付開始します。
4. 内容：元気のための生活の工夫をシェアして互いに学びましょう！

ご参加お待ちしております！！



### 利用者ミーティング

次回は10月10日（水）16:00～17:00です。前回に引き続き、フロアのマナーやイベント等支援センターへの提案について皆様と一緒に考えていければと思っております。初めての方もお気軽にぜひご参加ください。



### 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

10月5日（金）16:00～17:00 … 塩崎Dr.

10月12日（金）13:30～15:30 … 古川Dr.

10月19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

10月12日（金）13:30～15:30 … 本郷Dr.

### 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。



### 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。



- ※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。



# 10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!!

## 《10月の行事一覧》

- 3日(水) 休館日
- 9日(火) ゆうゆう俳句会
- 16日(火) あみねっとクッキング
- 18日(木) あみねっと将棋&囲碁
- 23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
 <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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の方は、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。</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いただき、ご連絡のない場合には、処分させて頂きますのでご了承ください。</p> </div>						
	1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のフライ</li> <li>・豆腐の味噌田楽</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・中華風サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	 <p>休館日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームスパゲティ</li> <li>・サラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茸の炊き込みごはん</li> <li>・肉みそのせ冷奴</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
7	8	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>・筑前煮</li> <li>・キノコのホイル焼き</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚とポテトのトマト煮</li> <li>・青菜のお浸し</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のみぞれ煮</li> <li>・長いもの梅肉あえ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚とキャベツのピリ辛煮</li> <li>・酢の物</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の竜田揚げ</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚のしょうが焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
14	15	16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>・すきやき丼</li> <li>・浅漬け</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マカロニグラタン</li> <li>・切干大根カレー風味</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・お浸し</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンソテー</li> <li>・温野菜</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>・青菜の白和え</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>・大根とぼら肉の炊き込みごはん</li> <li>・きんぴら</li> <li>・茶わん蒸し</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
21	22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵と鶏のそぼろ丼</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・芋ご飯</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★300円メニュー★</li> <li>・焼きうどん</li> <li>・サラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の煮込み</li> <li>・浅漬け</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・ポテトサラダ</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>・サラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の味噌炒め</li> <li>・がんもどきの煮物</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
28	29	30	31			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</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>・コロケ</li> <li>・青菜のお浸し</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>・シーザーサラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ</li> <li>・豆腐サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> </ul>			