

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

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。
磯子区生活支援センターでは、各種発表、講演、作品展示、食品の販売などを行う予定です。
詳細は決まり次第、館内の掲示などでお知らせいたします。



文化祭のお知らせ!



日時：11月11日(日) 10:00～15:30

◆文化祭準備のご協力者を募集しています

文化祭に向けて、飾りつけ等を手伝ってくださる方を募集します。詳細は職員までお問い合わせください。

◆展示作品を募集しています

文化祭で作品を展示しませんか。絵や写真、手作り小物などご自身の作品であることが条件です。
締め切りは 11月4日(日) となります。展示希望の方は事前にご連絡をお願いいたします。

支援センターより皆様へ

文化祭で3階を利用するため11月11日(日)は、

- ①電話・面接相談、入浴・洗濯・インターネットサービスは 16:00時以降からの受付となります。
- ②夕食サービスの注文は通常通りお受けいたします。
- ③当日は地域の皆様にも利用して頂けるように、フリースペースのレイアウトを変更いたします。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

発表

- 10:30～10:55 災害ボランティア（お話しエプロン）
- 11:00～11:25 オカリナ演奏
- 11:30～11:55 吟友会屏風浦（詩吟）
- 13:30～15:10 ISOTT～文化祭 version
講演 Hitoriya naide!
- 15:20～15:30 クロージング

販売

- ◎クッキー ◎パウンドケーキ
- ◎餃子 ◎豚汁 ◎おでん

その他

- ◎お抹茶 Bar（バー）
- ◎利用者作品展

11月プログラムのお知らせ// 磯子区生活支援センター

☆散歩スペシャル☆

秋空の下、のんびりと散歩しませんか？

日 時：11月1日（木）14:30～15:30

集 合：磯子区生活支援センター

※雨天決行、今回は工房:タッチへ（カラオケの予定）。

※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もない方も鉄道の面白さを話して盛り上がってみませんか！



日 時：11月23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

☆黙々会☆

秋の深まりを感じながら、それぞれ好きな読書やぬりえ、編み物など取り組んでみませんか。そんな居場所となる会です。

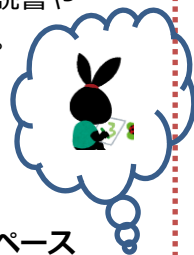
日 時：11月 8日（木）15:00～16:00

11月22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



☆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：11月19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



11月のテーマは「落ち葉を楽しもう」



☆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：11月12日（月）14:30～15:30

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

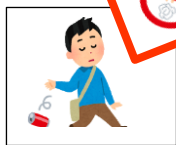


※雨天中止です。

感謝

いつも

ありがとうございます♡



☆みんなで ISOGO 体操☆

毎週日曜、体のリフレッシュ。あちこち痛くても負担なく動かせます。頑張って参加くださると、回数によってプレゼントを差し上げています。

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

※プログラム中インターネットサービスはご利用いただけません。

※大きな画面の解説を見ながら体操しますので、初めての方でも大丈夫ですよ。

※11月11日は文化祭のため中止となります。

Cafe De 屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。

コーヒーを飲みながら、のんびりとお楽しみましょう♪

メニュー：ドリップコーヒー50円

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

※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。

☆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：11月15日（木）14:30～16:00

場 所：磯子区生活支援センター 食堂





開館記念日（11月1日） 夕食メニューのお知らせ

いつも夕食サービスをご利用いただき、ありがとうございます。

磯子区生活支援センター開館 12 周年を記念し、11 月 1 日に夕食をご注文いただいた方に、ささやかですがデザートをご用意いたします。

なお、デザート予約の都合で、当日の夕食注文は先着 15 名様までとなりますので、どうかご了承ください。

自分に向き合い学ぼう

病気に対する知識や対処の工夫などを学ぶ、月に 1 回、計 4 回のプログラムです！

- ◆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

対 象：統合失調症の当事者・家族

定 員：8 名

お申し込み先：磯子区生活支援センター



統合失調症の家族教室

共催：磯子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 3 回目：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：11 月 5 日（月）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。



ピアスタッフ美幸の一言コラム♪

『配慮』という言葉の一般的な意味合いを国語辞典で調べました。「想定されるいろいろな場面に対する対処の方法を考えて何かをすること」とあります。逆の言葉にするとしたら『自己中心』、『自分本位』なのかなと思います。『合理的配慮』という言葉は普段から誰にでも分け隔てなく配慮ができていれば生まれなかった言葉かもしれません。『配慮』自体を改めて考えると、「相手の立場になって考える事」と「相手への敬意を忘れない事」、そして「配慮する側も無理せず相手の声に耳を傾ける事」だと思います。配慮してくれている方への配慮が欠けないように心掛けていきたいと思っています。

○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

< 精神科 >

11 月 2 日（金）	14：00～16：00	西尾先生（横浜市総合保健医療センター）
11 月 9 日（金）	14：00～16：00	西尾先生（横浜市総合保健医療センター）
11 月 22 日（木）	16：00～17：00	塩崎先生（横浜市総合保健医療センター）



11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
 11/1 は センター 開所記念 日です。 				1 ハヤシライス サラダ スープ デザート *注 文は15名様まで	2 焼うどん おひたし スープ	3 鶏の照り焼き サラダ 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。 ご迷惑をおかけ して、申し訳あ りません。	5 魚の野菜あん かけ サラダ ご飯 みそ汁	6 休館日	7 具だくさん豚 汁 炒め物 ご飯	8 鶏肉と卵の煮 物 おひたし ご飯 みそ汁	9 焼肉丼 おひたし みそ汁	10 野菜カレー サラダ スープ
	12 きのこ炊き込 みご飯 里芋田楽みそ みそ汁	13 休館日	14 鶏肉のから揚 げ マカロニサラダ ご飯 スープ	15 白菜と豚肉の 炒め物 ジャーマンポテ ト ご飯 みそ汁	16 シチュー サラダ ご飯 デザート	17 ハンバーグ サラダ ご飯 スープ
	19 おでん 和え物 茶飯	20 休館日	21 スパゲティー ミートソース サラダ スープ	22 ゆで鶏のネギ ソース 揚げ出し豆腐 ご飯 みそ汁	23 豚肉の生姜焼 き サラダ ご飯 みそ汁	24 麻婆豆腐 サラダ ご飯 スープ
	26 鶏肉のトマト ソース煮 和え物 ご飯 スープ	27 休館日	28 タンドリーチ キン サラダ ご飯 スープ	29 豚の竜田揚げ 煮物 ご飯 みそ汁	30 魚のバターソ テー 炒め物 ご飯 お吸い物	

※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。※

