

港北区生活支援センター便り

〈平成30年11月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター
住所 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町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（申送り時間）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
11月7日
(水)



生活力向上講座

日時 11月28日(水)15時00分～16時00分
場所 4階生活支援センター
内容 「今更聞けないスマホの使い方」
申込 不要(当日来館下さい)

聞けて良かった



フラワーアレンジメント開催

日時 12月1日(土) 13時15分～15時
場所 4階生活支援センター
参加費 300円〈当日払い〉 定員20名
申込 11月1日～受付します
主催 オリーブの会

初めての
方
男性の方
大歓迎



【新年1月の休館日のお知らせ】

平成31年1月2日(水)

少し早目のお知らせとなりますが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:11月27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:11月20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



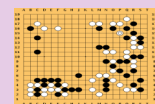
- ★日時:11月13日(火) 13:30~15:30
- ★初めての方には、12:30から俳句、句会の説明をします。
- ★毎月第2火曜日

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:11月15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:11月5日(月)、15日(木)
13:00~15:00
- ★毎月第1月曜日・第3木曜日

11月の『いろどりの会』のご案内

- ・日付：11月18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：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：『前向きになれる方法』

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！

*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」開催のご報告

10月13日（土）に開催された総合保健医療センターの文化祭に於いて、いろどりの会では昨年引き続き、ピア座談会を開催しました。今年のテーマは「みんなの元気の工具箱」。当日ご参加いただいた10名の方々と一緒に、日頃ご自分が行っている、元気に過ごすための生活の工夫を付箋に書き出して、みんなで共有しました。和気あいあいとした雰囲気、あっという間の楽しく、ためになる1時間半でした。



利用者ミーティング

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。文化祭について話し合ったり、興味のあるイベント等貴重なご意見をいただきました。また、今回もバスの時刻表の確認もできました。

今後も皆様とよりよいセンターにしていければと思っております。

次回は12月12日（水）16：00～17：00です。



嘱託医相談

★予約が必要です。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

11月 2日（金）16:00～17:00 … 塩崎Dr.

11月 9日（金）13:30～15:30 … 古川Dr.

11月16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

11月 2日（金）14:00～14:30 … 久邇Dr.

■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、大雪など気象状況の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。



■お忘れ物・落とし物について

支援センターでは1か月間保管し、その間にお申し出が無かった場合は処分させていただきますので、ご了承願います。



- ※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。



11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！！

《11月の行事一覧》

- 7日(水) 休館日
- 13日(火) ゆうゆう俳句会
- 15日(木) あみねっと将棋&囲碁
- 20日(火) あみねっとクッキング
- 27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	2	3
				<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・コールスローサラダ ・ワカメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ばら肉と大根の煮物 ・きんぴらごぼう ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・天ぷら ・漬物 ・ご飯 ・味噌汁
4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・サラダ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツ ・マカロニサラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚 ・蒟蒻のおかか煮 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼売 ・春雨サラダ ・ご飯 ・中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とほうれん草のグラタン ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・漬物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・ワカメの酢の物 ・ゆかりご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・とんかつ ・漬物 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の味噌煮 ・青菜のおひたし ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンとキャベツのスパゲティ ・サラダ ・トマトスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ ・大根サラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げと春雨の甘辛煮 ・酢の物 ・ご飯 ・スープ
18	19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ・和風スパゲティ ・シーザーサラダ ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームシチュー ・サラダ ・パン 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・海藻サラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のフライ ・スパサラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークソテー ・ポテトサラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・バラ肉と白菜蒸し ・サラダ ・ご飯 ・かき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目あんかけ ・かた焼きそば ・中華スープ
25	26	27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・ツナサラダ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のムニエル ・温奴 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★300円メニュー★ ・肉うどん ・漬物 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の照り焼き ・マカロニサラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のみそ焼き ・いり豆腐 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグ ・もやしサラダ ・ご飯 ・すまし汁 	

夕食サービスのご利用について

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時までにお召し上がり頂きたいようお願いしています。

また、夏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、処分させていただきますのでご了承ください。

