

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）
U R L: <https://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

◆磯子区生活支援センターより重要なお知らせです◆

いつも磯子区生活支援センターをご利用頂きありがとうございます。

1. 台風、豪雨、大雪等の天候により、警報等が発令されるような事態の際に、皆さまのご帰宅時の安全を考慮して、夕食サービス等の生活支援サービスを中止、閉館時間を早めさせていただきます場合があります。当支援センターのホームページをご確認ください。
2. モデル事業の一環として、年末年始（12月29日～1月3日）は閉館とさせていただきます。
何卒ご理解の程宜しくお願い致します。

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、プログラムです！



◆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

パソコンで年賀状作り

簡単なマウスの操作だけで、オリジナルの年賀状が出来ます

日 時：12月12日（水）、12月19日（水）14:30～16:00 定 員：各日2名

内 容：年賀状の裏面作り ①簡単なマウスの使い方 ②デザイン選び ③文章を入れる
④印刷

参加費：無料（ハガキはご持参ください。インクジェット用をお勧めします。）

その他：お好きな写真や画像を使用したい方はデータでお持ちください。

※各日の2日前までにお申し込みください！！



12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☆

のんびりと散歩しませんか？

日時：12月5日(水) 14:30~15:30

集合：磯子区生活支援センター

※雨天決行。工房タッチへ行く予定です。

※飲み物などは各自持参をお願いします。

☆黙々会☆

好きな読書やぬりえ、編み物などに取り組んでみませんか。そんな居場所となる会です。

日時：12月13日(木) 15:00~16:00

12月27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。

※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！

☆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：12月20日(木) 14:30~16:00

場所：磯子区生活支援センター 食堂



☆みんなでISOGO体操☆

毎週日曜、体のリフレッシュ。

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。

☆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：12月10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。

☆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：12月17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

12月のテーマは「X'mas と年賀状」

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、のんびりとおしゃべりを楽しみましょう♪

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ています。



プログラム紹介



「黙々会」ってどんな会？

その一 話したくない方でも大丈夫、黙々と何かをしていてOK

その二 人目を気にせず自分のことに没頭していただけます

その三 プログラム時間内であれば、都合のつく時間に来てOK

その四 その日終わらないことは、次回に引き続きOK

その五 さまざまな用具を当館でも準備しています

ぜひ一度あそびにいらしてください！

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げてみませんか！

日時：12月28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



精神疾患の家族交流会



精神疾患の当事者を抱えるご家族が「思いを語り共有できる場」、「情報交換ができる場」です。
1人で悩まず、互いに学び、支え合いませんか？ 事前申し込み制なので、ご連絡ください。

日時：12月13日（木）14:00～15:00 働く当事者を招いてのお話
2月 1日（金）14:00～15:00 精神科医師を招いてのお話

会場：磯子区生活支援センター 相談室

対象：磯子区及び近隣区にお住いの、精神疾患を抱える当事者のご家族

問い合わせ・申し込み先：磯子区生活支援センター



ピアスタッフ美幸の一言コラム♪



私は自分だけで判断するのがとても苦手です。

例えば自分の物を断捨離しても、思いが詰まった物や理由付けがはっきりしないと断捨離が進みません。一方で自分以外の物だと自分の感情に左右されないの、断捨離できる事が多いです。

上記の例えからみると自分の感情によって、どれだけ判断が鈍るかが分かります。更に相手の感情も意識する必要がある場合はもっと判断が鈍ります。判断していく経験を積み重ねることが判断力を高めるのに必要だと思いますが、判断することの難しさに悩んでいます。



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**

※27日につきましては24日（月）がお申し込み締め切りとなります。

< 精神科 >

12月 7日（金）	14:00～16:00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
12月 14日（金）	14:00～16:00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
12月 27日（木）	16:00～17:00	塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）



12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。（水曜日は、同じ週の月曜に承ります）
- * 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 けんちん汁 チャーハン ポテトサラダ
12月の間、日曜日の夕食サービスをお休みいたします。 ご迷惑をおかけいたします。	3	4	5	6	7	8
	天ぷら盛合せ 野菜の煮びたし ご飯 みそ汁	休館日	寄せ鍋 (丼盛り) 和え物 ご飯	煮込み肉うどん きんぴら炒め 果物	オムレツ 春雨サラダ ご飯 みそ汁	ポークカレー 野菜サラダ デザート スープ
	10	11	12	13	14	15
	イカと大根の 煮物 茶碗蒸し ご飯 みそ汁	休館日	ハンバーグ かぼちゃサラダ ご飯 みそ汁	湯豆腐 肉野菜炒め たけのこご飯 みそ汁	春巻とシューマイ 甘酢和え ご飯 わかめスープ	チキンカツ マカロニサラ ダ ご飯 みそ汁
	17	18	19	20	21	22
	とり五目ご飯 餃子 白菜と きのこのおひたし みそ汁	休館日	あんかけ 焼きそば 和風サラダ コンソメスープ	煮魚 卵とし野菜炒 め ご飯 みそ汁	チキンライス 洋風炒り豆腐 野菜スープ	肉団子と白菜 のシチュー ミモザサラダ ご飯
24	25	26	27	28	29	
鶏の唐揚げ 海の幸サラダ ご飯 スープ デザート	休館日 	キーマカレー 大根と水菜と ツナのサラダ みそ汁	豚肉のブルコギ インゲンと厚揚 げの田舎煮 ご飯 みそ汁	年越しそば ミニカツ丼 漬物	休館日	
30	31	2018年12月29日(土)～2019年1月3日(木)まで休館となります				
休館日	休館日	 また来年  どうぞよいお年を お迎えください 				

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承下さい。※