

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。
※警報等の発令時には、生活支援サービスの休止や閉館時間を早めることがあります。



休館日
毎週 火曜日

2018年12月29日（土）～2019年1月3日（木）は休館となります。



あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ致します。
磯子区生活支援センター

いそご♡おしるこ茶屋 開催のお知らせ

鏡開きを兼ねて恒例のおしるこ茶屋を開催します。どうぞお楽しみに！！

日 時：1月12日（土）14：00～15：00 先 着：15名
場 所：磯子区生活支援センターフリースペース 参加費：50円（麦茶代込み；飲み放題）
事前申込みは不要です。受付窓口でお申し出ください。



ホットケーキの会 開催のお知らせ

ホットケーキはなつかしいおやつの味。昼食代わりに召し上がりませんか？お待ちしております！！

日 時：1月31日（木）13：00～14：00 先 着：15名
場 所：磯子区生活支援センターフリースペース 参加費：50円（麦茶代込み；飲み放題）
事前申込みは不要です。受付窓口でお申し出ください。

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、プログラムをやっています。

◆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 申込み：磯子区生活支援センター

好評ですよ！

1月プログラムのお知らせ//磯子区生活支援センター

☆みんなでISOGO体操☆

毎週日曜、今年も体のリフレッシュ。

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。

今年の第1回目は6日から始まります！



あけまして



おめでとう



☆絵手紙教室☆

1月の絵手紙教室は**休止**となります。来月以降のご参加をお待ちしております。

☆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：1月17日(木) 14:30~16:00

場所：磯子区生活支援センター 食堂

☆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：1月14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。



☆散歩スペシャル☆

ぶらりと散歩しながら、新しい友人づくりの機会です。ぜひご参加ください。

日時：1月23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

※工房タッチの見学ができます。

※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：1月10日(木) 15:00~16:00

1月24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！

☆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開催します。



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…

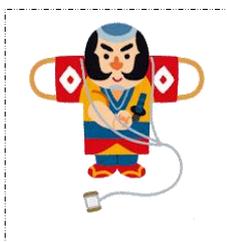
鉄道に興味のある方もない方も鉄道の

面白さを話して盛り上がってみませんか！

日時：1月25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



プログラム紹介

「カフェ」ってどんな感じ？

- その一 BGM を聴きながらおしゃべりを楽しめます
 - その二 注文すれば香りのよいコーヒーや麦茶を楽しめます
 - その三 コーヒーは常時6～7種類をご用意しています
 - その四 話したことがない方ともお話しできるきっかけになります
- 開催日 毎週金曜日 15時～16時 詳細はプログラム案内ページで



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：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♪



みなさま、明けましておめでとうございます。

やっぱり冬は寒いですね。お風邪など引いていませんか？

1年が終わり、新年を迎えると何か新たな事を始めたくなる時期だなあと感じます。始めるタイミングのひとつに「新年」は取り組みやすい時期なのだと思います。

しかし、私自身新しいことに取り組んでも3日坊主で終わってしまう事が多いです。今年は挫折しかけても完璧を目指し過ぎず、続ける事を1番に考え、自分にとっての良い習慣を増やしていくことが目標です。

習慣化ができていて自分をイメージしながら、なりたい自分へ近づきたいです。そんなこんなの飛田美幸ですが、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

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**

※1月4日（金）は都合によりお休みとなります。

< 精神科 >

1月 11日（金） 14:00～16:00 西尾医師（横浜市総合保健医療センター）

1月 24日（木） 16:00～17:00 塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）



1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。（水曜日分は、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	2	3	4	5
		休館日	休館日	休館日	簡単おせち お雑煮	鶏のから揚げ 酢の物 ご飯 みそ汁
1月1日の間、日曜日の夕食サービスの提供をお休み致します。 迷惑をおかけして、申し訳ありません。	7	8	9	10	11	12
	七草粥 とん汁 揚げ出し豆腐 浅漬け	休館日	チキンカレー サラダ フルーツヨーグルト	魚のホイル焼き 切り干大根 ご飯 みそ汁	天ぷらそば 和え物 果物	シチュー 和風サラダ ご飯
	14	15	16	17	18	19
	ガパオライス サラダ スープ	休館日	和風ポトフ 酢の物 ご飯 果物	たらこスパゲッティ サラダ スープ	肉じゃが 和え物 ご飯 みそ汁	天津飯 春雨サラダ スープ
	21	22	23	24	25	26
ミックスフライ サラダ ご飯 みそ汁	休館日	鶏大根 和え物 ご飯 ハリハリ汁	ハンバーグ サラダ ご飯 スープ	おでん 酢の物 ご飯 果物	豚の生姜焼き 和え物 ご飯 みそ汁	
28	29	30	31			
餃子 ナムル ご飯 スープ	休館日	魚のかば焼き 煮物 ご飯 みそ汁	チキン南蛮 和え物 ご飯 みそ汁			

※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。※