

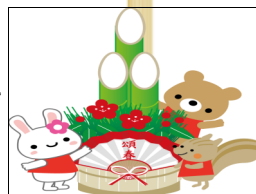
港北区生活支援センター便り

〈平成31年1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うえお越しください。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
1月2日
(水)



新年あけましておめでとうございます。

今年の干支は「猪(イノシシ)」。干支の大トリを務めているわけですが、平成の年号も今年の4月まで、5月には新しい年号に変わります。平成の30年間を振り返れば、これほど加速度的に変化の多かった時代はなかったのではないのでしょうか。

新たな年号の時代は、より良い時代となることを願いますが、干支の話に戻れば「猪突猛進」だけではなく、時には立ち止まり、時には振り返るなど、こころに余裕を持てるような歩みを進めていけたらいいですね。



港北区生活支援センター

農業体験のご報告

12月13日(木) 日吉にある虹色畑クラブさんの畑にて開催された農業体験に4名の方が参加しました。

初めての方でも農業を体感できるようにとのご配慮で、春キャベツの苗植えと大根の収穫、マリーゴールドの刻み体験(堆肥用)をさせていただきました。

発砲スチロール箱を腰に巻き付けた特別な椅子のおかげで長時間の畑仕事も楽々と皆さん楽しまれました。「肩の凝りが無くなった」「またやりたい」「収穫した大根をお土産にもらい夕食が楽しみ」などの感想が聞かれました。



生活力向上講座 のご報告



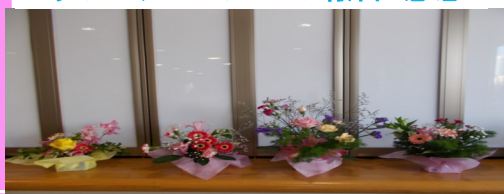
11月28日(水)に生活力向上講座「今さら聞けないスマホの基本」を開催し、6名の方が参加しました。

職員によるスマートフォンの基礎知識や便利な機能等説明や、参加者同士でざっくばらんに話したり、操作の不明な点などについて個別に相談等行いました。

参加者からは、「疑問があっても携帯ショップには行きづらく、気軽に聞ける機会があってよかった」等のご感想をいただきました。



フラワーアレンジメント報告・感想



12月1日(土)

男性2名 女性15名 ボランティア5名 職員1名参加
初参加の方5名を迎えて大盛況でした。

「同じお花でも生ける方の個性でこんなに違った作品になるのね」などの感想が聞かれました。



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。

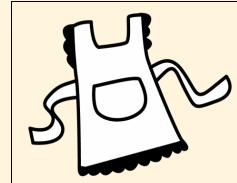
- ★日時: 1月22日(火) 11:30～14:00
- ★参加費: 200円(茶菓代含む)
- ★先着25名(前日までに予約してください)
- ★毎月第4火曜日
- ★当日は、13時までにお越しください。
キャンセルする場合は、連絡をお願いします。



あみねっと クッキング



- ★日時: 1月15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: 「?」(野菜たっぷりの家庭料理です♪)
- ★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、自動的にキャンセルとなります。

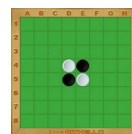
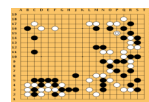
ゆうゆう俳句会



- ★日時: 1月8日(火) 13:00～15:00
- ★初めての方には、12:00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: 1月17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: 1月7日(月), 17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

1月の『いろどりの会』のご案内

- ・日付：1月20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梅見会の準備会議

②2019年度の活動計画について

★港北区生活支援センター10周年にいろどりの会として記念イベントを実施するかどうか？など
来年度の活動について話し合います★

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、お互いにサポーし合うピア会です♪



利用者ミーティングのご報告

今回の利用者ミーティングには3名の方が参加されました。
生活支援センターのあるべき姿として、「仲良く話したり、交流できる場、安心して過ごせるところであってほしい」等の貴重なご意見をいただきました。

また、サークル活動・イベント企画についての話し合いやバスの時刻表の確認もできました。

次回は2月13日(水)16:00～17:00です。



今年も皆さんにご協力頂き、素敵なクリスマスツリーを完成することが出来ました★



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

1月 4日(金)16:00～17:00 … 塩崎Dr.

1月11日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.

1月18日(金)14:30～15:30 … 古川Dr.※時間変更

<内科相談> 奇数月：第1金曜日 偶数月：第2金曜日

1月 4日(金)14:00～14:30 … 久邇Dr.



◆登録更新についてのお知らせ

2015(平成27)年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2019(平成31)年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。今年度より、郵送による通知はいたしません。

◆対象となる方◆

2015(平成27)年4月1日から2016(平成28)年3月31日までに登録または更新手続きをした方。

(登録カードの裏面に「2019年3月末日」と記載された青いテープが貼付されている方)

※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分らない方はお問い合わせください。

なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。



◆風邪が流行っています

気温も下がり、肌寒い季節となりました。手洗い、うがいやマスクの着用等心がけていただき、体調管理にお気を付けください。

また、当館は高齢者施設も併設しているため、風邪の症状がある方のご来館をご遠慮いただいておりますので、ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



■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。



- ※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。



1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>）からも、当日分の注文ができます。ぜひご活用ください！！

《1月の行事一覧》

- 2日（水）休館日
- 8日（火）ゆうゆう俳句会
- 15日（火）あみねっとクッキング
- 17日（木）あみねっと将棋&囲碁
- 22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。



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れた方は、午後8時までにお召し上がり頂くようお願いをしています。また、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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		☆500円メニュー☆ ・おせちプレート ・雑煮 ・みかん	休館日	・チキンカレー ・サラダ ・フルーツヨーグルト	・魚のムニエル ・ポテトサラダ ・菜めし ・味噌汁	・チャプチェ ・ナムル ・ご飯 ・味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
・豚と大根の炊き込みご飯 ・青菜のポン酢和え ・豚汁	・生姜焼き ・ふろふき大根 ・ご飯 ・味噌汁	・魚のホイル焼き ・煮物 ・ご飯 ・味噌汁	・かた焼きそば ・青菜のごま和え ・味噌汁	・三色丼 ・漬け物 ・味噌汁 ・おしるこ	・餃子 ・中華サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・鶏のから揚げ ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
・トマトクリーム スパゲティ ・サラダ ・スープ	・豚バラみそ焼き ・かぼちゃ煮 ・ご飯 ・味噌汁	・魚の南蛮漬け ・切干大根の煮物 ・ご飯 ・味噌汁	・チキンソテー ・白菜の煮物 ・ご飯 ・味噌汁	・ロコモコプレート ・サラダ ・スープ	・豚角煮 ・青菜のからし和え ・ご飯 ・味噌汁	・チキングラタン ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
・鶏のクリーム煮 ・温野菜 ・ご飯	・春巻き ・中華サラダ ・ご飯 ・味噌汁	☆300円メニュー☆ ・焼きうどん ・ちくわチーズ ・味噌汁	・魚のかば焼き ・エノキのおかか和え ・ご飯 ・味噌汁	・豚と白菜の蒸し煮 ・きんぴらごぼう ・ご飯 ・味噌汁	・てんぷら ・漬け物 ・ご飯 ・味噌汁	・治部煮 ・キノコのおろし和え ・ご飯 ・味噌汁
27	28	29	30	31		
・麻婆豆腐 ・春雨サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・ナポリタン ・ポテトサラダ ・スープ ・デザート	・ホイコーロー ・中華サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・肉団子おろしソース ・炒り豆腐 ・ご飯 ・味噌汁	・鶏肉の照り焼き丼 ・酢の物 ・味噌汁		