

港北区生活支援センター便り

〈平成30年12月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター
住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町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>

今月休館日
12月5日
(水)



※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。



体で体感★自然に触れて農業体験

種まきも草取りも予想外に無心になれる楽しさ。
この機会に味わってみませんか。
ハマった方からの感想も有。畑の周りには遮るビルや建物が何も無いのも魅力の1つです。



虹色畑クラブさんのご協力で実現した企画です。

★ 写真協力:虹色畑クラブさんより

- | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■日 程 | 平成30年12月13日(木) 13時30分～15時まで
※雨天の場合は12月17日(月)に順延になります。 |
| ■場 所 | 虹色畑クラブ※日吉駅からバスで15分(県営アパート前下車) |
| ■集 合 | 13時日吉駅(東横線)改札口・銀の球体前
※バスは30分に1本です。時間厳守でお願いします。 |
| ■内 容 | レタスの種まき・マリーゴールドを刻む体験・草取り
※状況によっては内容は変わる可能性有ります。
※虹色畑クラブさんから、種まきの仕方、草取り等のポイント教えて頂きます。 |
| ■参加費 | 無料 ※汚れても良い服装・靴でご参加ください。 |
| ■解散場所 | 15時現地解散 |

一緒に体験しましょう

※11月28日から受付開始します。(先着10名)来館又はお電話でお申込みください。
※ご不明な点がございましたら、担当平木・田中までお問合せください。

◆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たします。



あみねっとプログラム

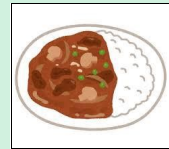
あみねっとサロン



年忘れスペシャルサロン

今月は「ハヤシライス」をご用意しています。そしてデザートも！！
皆さんの参加をお待ちしています。

- ★日時：12月25日(火)11:30～14:00
- ★参加費：200円(昼食・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

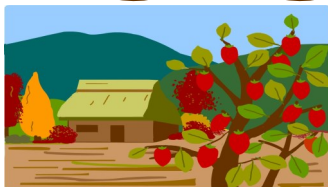


★12月のクッキングはお休みになります。

次回のクッキングは平成31年1月15日(火)を予定しています。予約受付中です。



ゆうゆう俳句会



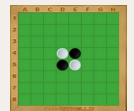
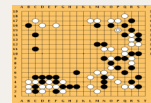
★日時：12月11日(火) 13:00～15:00
※時間に変更になりました。

- ★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：12月20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：12月3日(月)、20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

★12月3日(月)、20日(木)の両日で、
折り紙の「雪の結晶」を作ります。クリスマス飾りですので一緒に手作りを楽しみませんか。参加費は無料で、予約も不要です。お気軽に、どなたでもどうぞ。

12月の『いろいろの会』のご案内

- ・日付：12月16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：『心に残った言葉』



**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！**

*いろいろの会は、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♪

利用者ミーティング

今回は12月12日(水)16:00～17:00です。支援センターからの報告や、来年に向けた皆様の生活の抱負をうかがいたいと考えています。初めての方もお気軽にぜひご参加下さい。



◆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か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。



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

12月7日(金)18:00～18:30 … 塩崎Dr.

12月14日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.

12月21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

12月14日(金)14:30～15:00 … 本郷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。



■新年1月の休館日のお知らせ

平成31年1月2日(水)

※毎月第一水曜が休館日となるため、1月は2日(水)となります。



- ※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。



12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。(12月23日を除く) ぜひご利用ください!!

《12月の行事一覧》

- 5日(水) 休館日
- 11日(火) ゆうゆう俳句会
- 12日(水) 利用者ミーティング
- 20日(木) あみねっと将棋・囲碁
- 25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
		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>★ 12/23 (日) クリスマス特別メニュー 申込み受付期間は、12/6 (木) から 前日12/22 (土) の13時までです。 定員は、28名まで (定員になり次第受付終了) ※当日は申し込みませんのでご注意ください。 ※締切後のキャンセルには、キャンセル料が発生します。</p> </div>				1
2	3	4	5	6	7	8
		<ul style="list-style-type: none"> 揚げと野菜の中華炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカツ コールスローサラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニグラタン サラダ ご飯 トマトスープ
9	10	11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン 大根とハムのサラダ コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あん 青菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> すき煮 漬物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き ポテトサラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 煮込みハンバーグ サラダ ご飯 スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のゆず胡椒焼き 大根ツナの煮物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 漬物 ご飯 味噌汁
16	17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 一口カツ 漬物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚のフライ 酢の物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き 漬物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> コロッケ もやしサラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のちゃんちゃん焼き さつま揚げの煮物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のクリーム煮 金平ごぼう ご飯
23	24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ★500円メニュー★ クリスマスチキン スープ デザート ★当日申し込み不可。 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 海藻サラダ ご飯 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ★300円メニュー★ オムライス サラダ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の竜田揚げ ひじき煮 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ちまき風炊き込みご飯 マカロニサラダ のっぺい汁 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ごぼう炒め サラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ 春雨サラダ ご飯
30	31	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">夕食サービスのご利用について</p> <p>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まれた方は、午後8時までにお召上がり頂くようお願いをしています。 また、夏期期間に限らず、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。</p> </div>				