

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）

URL: <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

節分祭に行きましょう！

今年も森浅間神社にて豆まきが行われます。

豆まきの豆は「魔滅」（魔を滅ぼす）に通じ、無病息災を祈る意味があります。

目的地：森浅間神社

日時：2月3日（日） 14:00～

集合場所：磯子区生活支援センター

※雨天の場合中止となります。



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、プログラムをやっています。

◆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

申込み先：磯子区生活支援センター

好評ですよ！

ECO 倶楽部開催報告

1月14日（月）にECO倶楽部を開催しました。

当日は皆さん、初めての参加でしたが、とても慣れた様子でゴミ拾いをされていました！

20分程支援センター周辺を清掃した後、フロアで振り返りを行いました。

今回は0.5Kg分のごみが集まりました。

参加者の方からは、ゴミを集めるやり方についてのご意見や、

楽しかったという感想をいただいています。

雨天時以外は毎月開催の予定です。ぜひご参加ください！



2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。
※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。
今月の第1回目は3日から始まります！

☆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：2月6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お願いします。

☆磯子ECO倶楽部☆

みんなでわいわい野外活動しましょう！

日時：2月11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。

☆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：2月14日(木) 14:00~15:00
2月28日(木) 10:00~11:00
※時間を変更しています。

☆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：2月18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
2月のテーマは「ひなまつり」



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。
※支援センターでも時間を過ごすための道具はご用意
がありますが、ご自身で本などお持ちいただい
てご参加くださってもかまいません。

☆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。

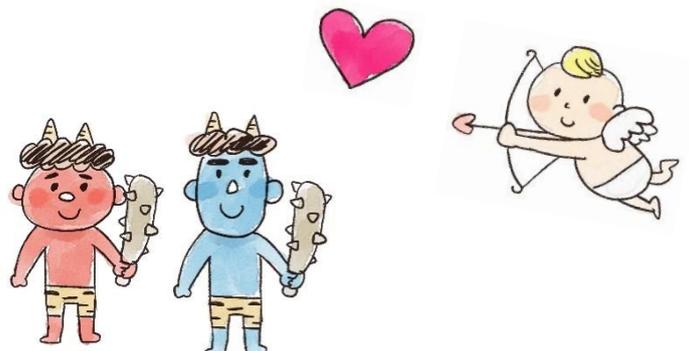


日時：2月21日(木) 14:00~15:30
※時間を変更しています。
場所：磯子区生活支援センター 食堂

☆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金曜日好きな音楽が楽しめます。



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：2月22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：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♪



2019年もスタートし今更ながらですが、昨年の自分を振り返ってみると、まだまだ仕事の取り組み方も私生活も安定していないと感じています。これまでを振り返ってみて辛かった時期を思い出すことがあります。学生時代に登校拒否をし、ひきこもっていた時期のことです。外出できず、生活も不規則になり、昼夜逆転の日々が続くこともありました。家族と社会と自分の歯車がかみ合わなくなり、何もかも放り出したこともありました。今も自分に合う仕事の仕方、生活の仕方を探し続けています。みなさんと一緒に困りごとを話し合えたら、お互いにホッとする何かが見つかりそうな気がします。

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」となっております。 **※2日前までにお申し込みください**

※28日（木）の申し込み締め切りは25日（月）になります。

< 精神科 >

2月 1日（金） 15:00～16:00 西尾医師（横浜市総合保健医療センター）

2月 8日（金） 14:00～16:00 西尾医師（横浜市総合保健医療センター）

2月28日（木） 16:00～17:00 塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）

2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。
- * 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
					ココモコ丼 サラダ スープ	鶏のガーリックソテー 和え物 ご飯 お吸い物
しばらへの間、日曜日の夕食サービスの提供をお休み致します。 1）迷惑をおかけして、申し訳ありません。	4	5	6	7	8	9
	チキンカツ 酢の物 ご飯 みそ汁	休館日	焼うどん おひたし スープ	鶏ときのこの炒め物 煮物 ご飯 みそ汁	豚ともやしの炒め物 和え物 ご飯 スープ	カレー サラダ スープ
	11	12	13	14	15	16
	ロールキャベツ 炒め物 ご飯 果物	休館日	鶏の山賊焼き 卵とじ ご飯 みそ汁	ビビンパ丼 サラダ スープ	鶏肉のラタトゥイユ サラダ ご飯 みそ汁	ハンバーグ マリネ ご飯 みそ汁
	18	19	20	21	22	23
	鶏そば 揚げ出し豆腐 和え物	休館日	魚のフライ 炒め物 ご飯 みそ汁	肉野菜バター醬油炒め ナムル ご飯 スープ	鶏のから揚げ 和え物 ご飯 みそ汁	ハヤシライス サラダ スープ
	25	26	27	28		
ミートローフ サラダ ご飯 スープ	休館日	飛鳥鍋（丼盛り） 炒め物 ご飯	豚肉の生姜焼き おひたし 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。※

