

港北区生活支援センター便り

〈平成31年2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
2月6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。



フラワーアレンジメント

日 時 平成31年3月2日（土）
13時15分～15時
場 所 4階生活支援センター費
参加費 300円（当日払い）
※先着20名様
申込み 2月1日～受付します
主 催 オリーブの会

初めての方
男性の方
大歓迎★



風邪対策に水分補給

健康コラム



街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。
※全国「協会けんぽ」冬の水分補給についてより抜粋



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。

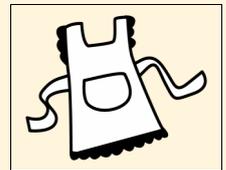
- ★日時:2月26日(火)11:30~14:00
- ★参加費:200円(茶菓代含む)
- ★先着25名(前日までに予約してください)
- ★毎月第4火曜日
- ★当日は、13時までにお越しください。
キャンセルする場合は、連絡をお願いします。



あみねっと クッキング



- ★日時:2月19日(火) 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と、自動的にキャンセルとなります。

※1月のメニューは、餅入りけんちん汁、白和え、八頭と厚揚げの煮物
鮭のホイル焼きでした。

ゆうゆう俳句会



- ★日時:2月12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。

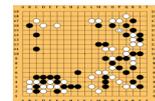
★毎月第2火曜日

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:2月21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:2月4日(月), 21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

★2月4日(月), 21日(木)の両日で、
折り紙で「お雛様」を作ります。一緒に手作りしませんか。
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。



2月の『いろどりの会』のご案内



- ・日付：2月17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次年度計画検討 ②花見会準備 ③病院協働活動の打合せ
- 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、お互いにサポートし合うピア会です♪

いろどりの会主催 梅見会のお知らせ

- ・日付：2月9日（土）
- ・場所：大倉山公園 梅林
- ・集合時間：センター集合 12:45
センター出発 13:00
大倉山駅集合 13:50
(大倉山駅には案内の人がいます。)
- ・持ち物：パス券、食べ物、飲み物
(あらかじめ各自用意)

・雨天時：雨天中止（センター内での茶話会に変更）

※判断がつかない時は、12:00以降にセンターにお問い合わせください。

**注意事項：自転車での集合は不可
歩きやすい履物でお越しください。**

利用者ミーティング

今回は2月13日(水)16:00～17:00です。前半は港北区生活支援センターの事業報告を行います。その他にも、センターへのご意見や疑問等、皆様で確認・共有したいと思いますので、初めての方でも気軽にご参加ください。



嘱託医相談

<精神科相談> 第1・第2・第3金曜日

2月1日(金)16:00～17:00 … 塩崎Dr.
2月8日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.
2月15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

2月8日(金)14:30～15:00 … 本郷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。

◆風邪やインフルエンザが流行っています

感染症予防として、手洗いやうがい、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、風邪やインフルエンザの症状がある方の

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。



2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。ぜひご利用ください!!

《2月の予定一覧》

- 6日(水) 休館日
- 9日(土) 梅見会
- 12日(火) ゆうゆう俳句会
- 13日(水) 利用者ミーティング
- 19日(火) あみねっとクッキング
- 21日(木) あみねっと将棋&囲碁
- 26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
					1	2
					・ペペロンチーノ ・温野菜 ・スープ ・デザート	・コロケ ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁
3	4	5	6	7	8	9
・ちらし寿司 ・すまし汁 ・福豆	・チキン南蛮 ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・豚キムチ ・大根サラダ ・ご飯 ・味噌汁		・ロール白菜 ・中華サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・魚のフライ ・青菜の白和え ・ご飯 ・味噌汁	・豚のしょうが焼き ・豆腐サラダ ・ご飯 ・味噌汁
10	11	12	13	14	15	16
・ハヤシライス ・サラダ ・デザート	・魚のホイル焼き ・ポテトサラダ ・ご飯 ・味噌汁	・すき焼き風煮 ・漬物 ・ご飯 ・味噌汁	・酢豚 ・胡麻和え ・ご飯 ・味噌汁	・肉じゃが ・青菜のおひたし ・ご飯 ・味噌汁	・チキンピカタ ・竹輪のサラダ ・ご飯 ・味噌汁	・焼売 ・中華サラダ ・ご飯 ・味噌汁
17	18	19	20	21	22	23
・ミートソーススパゲティ ・サラダ ・スープ	・肉野菜炒め ・さつま揚げの煮物 ・ご飯 ・味噌汁	・あんかけ豆腐 ・漬物 ・ご飯 ・豚汁	・魚の照り焼き ・豆腐サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・タンドリーチキン ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・焼肉丼 ・海藻サラダ ・にら玉汁	・白菜とバラ肉の重ね蒸し ・切干大根の煮物 ・ご飯 ・味噌汁
24	25	26	27	28		
・鶏のゆず胡椒焼き ・ひじき煮 ・ご飯 ・味噌汁	・チンジャオロースー ・もやしとハムの 辛子醤油和え ・ご飯 ・味噌汁	★300円メニュー★ ・焼きそば ・サラダ ・味噌汁	・チキンのトマト煮 ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・魚のみぞれ煮 ・きんぴらごぼう ・ご飯 ・味噌汁		

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された方は、午後8時までにお召し上がり頂きた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。

