

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

春です！桜に会いに行こう！

日 時：4月4日（木） 集合時間：11:00 ※雨天中止

目的地：根岸森林公園 集合場所：磯子区生活支援センター

広々とした青空の下で、桜を見ながらお弁当をみんなで食べましょう。

事前申込みは不要です。路線バスで行きます。

※根岸駅でお弁当を購入する時間をとっていますので、必要な方はこの時間をご利用ください。



観光船で横浜港内を見学しよう

日 程 5月24日（金）

集合場所 磯子区生活支援センター

（集合時間13:30）

山下公園マリンシャトル乗船口前

（集合時間15:00）

※集合場所によって時間が異なります。ご注意ください。



センター利用者
企画による

★参加費無料

★乗船時間は、約1時間

★センターからバスで向かいます。（片道440円）

⇒福祉特別乗車券をお持ちの方は、ご持参を。

★参加人数が多い場合は電車で向かいます。

（詳細は職員までお問い合わせください。）

★事前申込制になります。申込み後に欠席や集合場所の変更などあるときは、お早めに支援センターまでご連絡下さい。

⇒申し込み締め切りは、5月8日（水）です。

☆申込者数が10人未満の場合は開催しません。

☆横浜港見学を実施するかどうかは、当日の

11:30に決定します。申込者は必ず支援センターにご確認のうえお出かけください。

☆悪天候等で欠航の場合、出航時刻の30分～1時間前に運営会社が決定するため、支援センターの事前判断で中止とする場合があります。申込みの際、当日連絡が取れる電話番号をお聞きします。

☆雨天中止の場合は、行き先は市電保存館に変更となります。（小雨は決行します）

☆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（今月は1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流すことができますよ。

☆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：3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。

注意：開催時間が変更になっています！！

日時：3月14日(木) 14:00～15:00

3月28日(木) 10:00～11:00

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。
※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。

☆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

利用者自主活動

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りませんか！

日時：3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



☆みんなでISOGO体操☆

毎週日曜、体をちょっぴり動かしてリフレッシュ。

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。

※パソコン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。

☆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：3月13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。



☆絵手紙教室☆

春の足音が少しずつ近づいてきましたね。
待ち遠しい春を心に描きながら、楽しく絵手紙を作っ
てみませんか？
ご参加をお待ちしております！



日時：3月18日(月) 14:30～16:00

場所：磯子区生活支援センター フリースペース

内容：[春の花を描きましょう]

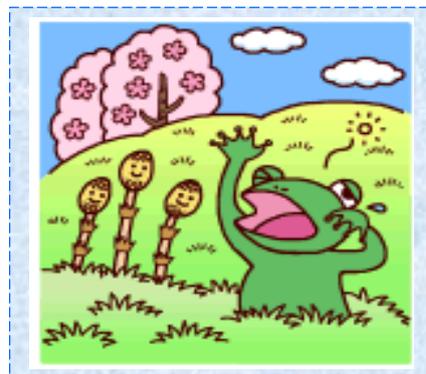
☆書道教室☆

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：3月21日(木) 14:00～15:30

場所：磯子区生活支援センター 食堂



ご報告！節分祭に行きました🐱

よく晴れた2月3日（日）、森浅間神社の節分祭に出かけました。

参加者は3名でやや少なめでしたが、歴史ある神社の境内には大勢の方が集まっていました。

今年の福男・福女が「鬼は～そと、福は～うち」の掛け声とともに「福豆」と「お餅」が撒かれ、いくつか拾うことが出来ました。

支援センターにも「福」のお土産を持ち帰り、おいしく楽しく過ごせたことを分かち合いました。



参加者の **こころ** の声 階段が辛かったけど頑張ってよかった・・・(; ∇ ;) 🍀

合同防災訓練のお知らせ

屏風ヶ浦地域ケアプラザとの合同防災訓練を行います。

日時：3月15日（金）15時～

当日来館された皆様にもご参加いただきたいのでご協力お願いいたします。



ピアスタッフ美幸の一言コラム



いつも食欲旺盛で困っている私です。最近気を付けている事は、味覚の五味(酸味・甘味・塩味・辛味・苦味)を組み合わせる食事の仕方です。

ある人に教わったので意識してみると、量的に少なめで満足できている様な気がします。五味の組み合わせが少ないと美味しくて沢山食べてしまうそうです。例えば甘味+塩味=甘じょっぱい等です。因みに五味の他に淡味(あわみ)素材そのものの味と、旨味が味覚にはあるそうです。

この話を聞いて思ったことは、味覚もバランスが大事だけど、きっと身の回りのこと全てが何でもバランスが大事なのだなと感じました。



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

< 精神科 >

3月	1日（金）	14：00～16：00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
3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）
3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）



3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お電話くださるか（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
					焼きビーフン 煮物 スープ	ちらし寿司 炒め物 お吸い物
3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。 1迷惑をおかけして、申し訳ありません。	4	5	6	7	8	9
	親子丼 酢の物 みそ汁 デザート	休館日	焼き魚 煮物 ご飯 みそ汁	ミートボール のトマト煮 炒め物 ご飯 みそ汁	中華うま煮 (八宝菜) サラダ ご飯 スープ	チキンカツ サラダ ご飯 漬物 みそ汁
	11	12	13	14	15	16
	オムレツ 炒め物 ご飯 スープ	休館日	三色丼 煮物 お吸い物	すき焼き風煮 サラダ ご飯 みそ汁	じゃこの炒飯 煮物 みそ汁	ハンバーグ (ナポリタン添え) おひたし ご飯 みそ汁
	18	19	20	21	22	23
	ジャガイモの 鶏そぼろ煮 和えもの ご飯 みそ汁	休館日	豚肉生姜焼き おひたし ご飯 お吸い物 (そうめん入り)	麻婆茄子丼 炒め煮 みそ汁	鶏のから揚げ サラダ ご飯 みそ汁	焼うどん 煮物 スープ デザート
25	26	27	28	29	30	
筑前煮 サラダ ご飯 みそ汁	休館日	春巻 酢の物 ご飯 みそ汁	豚肉の洋風 竜田揚げ サラダ ご飯 スープ	五目御飯 炒め物 サラダ お吸い物	キーマカレー サラダ スープ デザート	

※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。