

# 港北区生活支援センター便り

〈平成31年4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>

今月休館日  
4月3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感想・報告



3月2日(土)

計22名参加

何度か参加されている方も多く、皆さん手慣れていて、出来上がりがとても早かったです。

「お花に触れるだけで力が出る」などの感想がありましたが、皆さんの完成したフラワーを見るだけで元気がもらえました。初めて参加した方からもまた参加したいとの声を聞くことができました。



## 夕食サービスについてのお知らせ

(300円メニューの変更)

今までは、あみねっとサロン開催日の第4火曜日に300円メニューを提供してまいりましたが、より多くの皆さんにご利用頂けるよう、4月からは、**毎月1日**に変更になりますので、よろしくお願いたします。



★5月の休館日について  
5月8日(水) 休館日です。

※連休の関係で、第2水曜日に変更になります。



### ◇門田職員退職のお知らせ

一身上の都合により、2月末で退職いたしました。皆様には大変お世話になりました。有難うございました。



### 【職員異動のお知らせ】

この4月から、生活訓練施設「ハイツかもめ」に異動することになりました。

支援センターでの勤務を通して、利用者の皆様やご家族様、ボランティアの皆様、関係機関の皆様には大変お世話になり、心より感謝しています。

皆様との関わりを通じて学んだことを、次の部署でも活かして、尽力したいと思っています。

7年間、どうもありがとうございました。

皆様のご多幸をお祈りしています！



内田 明子

# 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。

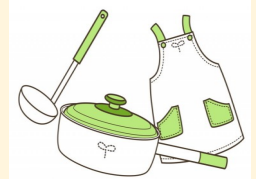
- ★日時:4月23日(火)11:30~14:00
- ★参加費:200円(茶菓代含む)
- ★先着25名(前日までに予約してください)
- ★毎月第4火曜日
- ★当日は、13時までにお越しください。  
キャンセルする場合は、連絡をお願いします。



## あみねっと クッキング



- ★日時:4月16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!



★第3火曜日(8月、12月を除く)

(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場合は、自動的にキャンセルとなります。

※3月のメニューは、ゆで鶏、白和え、ポテトサラダ、キャベツと豆腐の味噌汁、道明寺とぶどうのデザートなどでした。

## ゆうゆう俳句会



★4月は公園で吟行のため、センターでの俳句会はありません。  
(申し込みは既に締め切っています。)

★次の通常の俳句会は5月になります。

★毎月第2火曜日



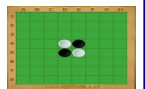
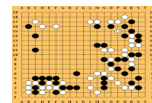
## あみねっと 将棋&囲碁 ~将棋ファンや 囲碁ファン集まれ

★日時:4月18日(木)13:00~16:00

★場所:生活支援センターフロア

★毎月第3木曜日

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:4月1日(月), 18日(木) 13:00~15:00

★参加費:ドリップコーヒー(クッキー付き)一杯50円

★毎月第1月曜日・第3木曜日

## 2019年4月の『いろどりの会』のご案内



★日付:4月21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花見会振り返り ②ゲーム交流会・歓迎会準備 ③病院訪問 活動報告

※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。  
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!

### 〈サークル〉 気ままにねこWRAP (シーズン2) 〈全クラス10回コース〉 第2回のお知らせ

WRAPは自分の状態をチェックし、対処法を実行することでセルフコントロールするためのプランです。自分のWRAP、作ってみませんか?

\* WRAP:Wellness Recovery Action Plan=『元気回復行動プラン』

★当日のテーマ:WRAP全体像

リカバリーに大切な5つのコンセプト② 〈主体性〉

★日時:4月21日(日) 午後12時半～14時

★場所:生活支援センター 相談室1

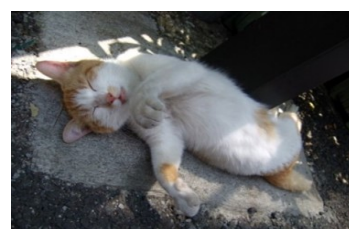
★参加費:資料コピー代(100円程度)

★参加できる人数:8名(事前予約制)

\*予約はメールでお願いします。

メールアドレス:[katteninekowrap@yahoo.co.jp](mailto:katteninekowrap@yahoo.co.jp)

根上俊生(WRAPファシリテーター)まで



### 利用者ミーティング

2月の話合いの続きです。テレビの利用の仕方について、マナーも含めて色々な意見が出ていましたので、4月も多くの方からの意見をお聞きしたいと思います。その為、継続議題となります。  
(人がいないのにテレビがついている、夕食時のテレビ、ボリューム等)

次回:4月10日(水)16:00～17:00



### 【ご寄付についてのお願い】

港北区生活支援センターでは、今まで、書籍やCDなどのご寄付を受けてまいりましたが、平成31年4月1日より、全てのご寄付はお受け出来ないことになりましたので、ご了承ください。



### 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2・第4月曜日 第4木曜日

4月 25日(木) 13:30～14:00 … 塩崎Dr.⇒時間帯が4月より変更

4月 8日(月) 14:00～16:00 … 谷本Dr. } 4月より古川Drから谷本Drに代わります。

4月 22日(月) 14:00～16:00 … 谷本Dr. }

〈内科相談〉 奇数月:第1金曜日 偶数月:第2金曜日

4月 12日(金) 14:00～15:00 … 本郷Dr.

※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。



# 4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 (<http://yccc.jp>) から、当日分の注文ができます。ぜひご活用ください！！

## 《4月の行事一覧》

- 3日(水) 休館日
- 10日(水) 利用者ミーティング
- 16日(火) あみねっとクッキング
- 18日(木) あみねっと将棋&囲碁
- 23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。
- ★300円メニューは毎月1日です。
- ★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  | 3  | 4                                 | 5                                | 6                                   |
|                           | ☆300円メニュー☆<br>・焼きそば<br>・もやしサラダ<br>・味噌汁 | ・ツナの炊き込みご飯<br>・さつま揚げの煮物<br>・叩き胡瓜<br>・味噌汁 |  | ・魚の南蛮漬け<br>・青菜の白和え<br>・ご飯<br>・味噌汁 | ・和風スパゲティ<br>・たまごサラダ<br>・スープ      | ・豚肉と隠元の炒め物<br>・豆腐サラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁 |
| 7                         | 8                                      | 9  | 10   | 11                                | 12                               | 13                                  |
| ・中華丼<br>・サラダ<br>・スープ      | ・てんぷら<br>・即席漬け<br>・ご飯<br>・味噌汁          | ・酢豚<br>・青菜のごま和え<br>・ご飯<br>・味噌汁           | ・和風ハンバーグ<br>・ポテトサラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁   | ・白菜と肉団子煮<br>・海藻サラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁 | ・豚とこんにゃく煮<br>・酢の物<br>・ご飯<br>・味噌汁 | ・牛肉とごぼうの甘辛煮<br>・浅漬け<br>・ご飯<br>・味噌汁  |
| 14                        | 15                                     | 16                                       | 17   | 18                                | 19                               | 20                                  |
| ・鶏のクリーム煮<br>・サラダ<br>・ご飯   | ・カツ丼<br>・漬け物<br>・味噌汁                   | ・豚肉とピーマンの黒胡椒炒め<br>・ひじき煮<br>・ご飯<br>・味噌汁   | ・魚フライ<br>・シーザーサラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁   | ・チャプチェ<br>・ナムル<br>・ご飯<br>・ワカメスープ  | ・焼売<br>・中華サラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁     | ・肉じゃが<br>・即席漬け<br>・ご飯<br>・味噌汁       |
| 21                        | 22                                     | 23                                       | 24   | 25                                | 26                               | 27                                  |
| ・ナポリタン<br>・サラダ<br>・コーンスープ | ・ポークビーンズ<br>・ツナサラダ<br>・ご飯<br>・スープ      | ・豚肉と厚揚げの味噌煮<br>・大根サラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁     | ・鶏のから揚げ<br>・サラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁   | ・豚と春野菜のマリネ<br>・冷奴<br>・ご飯<br>・味噌汁  | ・信田巻<br>・酢の物<br>・ご飯<br>・味噌汁      | ・魚のホイル焼き<br>・サラダ<br>・ご飯<br>・スープ     |
| 28                        | 29                                     | 30                                       | <h3>夕食サービスのご利用について</h3> <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みされた方は、午後8時までにお召上がり頂くようお願いしております。<br/>                     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> |                                   |                                  |                                     |
| ・カレーライス<br>・サラダ<br>・フルーツ  | ・ホイコーロー<br>・中華サラダ<br>・ご飯<br>・春雨スープ     | ・豚のしょうが焼き<br>・マカロニサラダ<br>・ご飯<br>・味噌汁     |  |                                   |                                  |                                     |