

港北区生活支援センター便り

〈平成31年3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
3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。



生活力向上講座 第2弾

元気に過ごすための知恵 ～生活リズム・睡眠の話など～

講師 「訪問看護ステーションみんなのつばさ」
看護師 篠崎さん

日時 平成31年3月28日(木)
16:00～17:00

場所 港北区生活支援センターフロア
※事前申込み不要

体調よく過ごす
コツを皆で
学びましょう



利用者ミーティングのご報告

2月は4名の方が参加されました。前半は職員から支援センターの事業の報告をしました。ミーティングでは、湯沸しポットの水の補充、卓球相手探し等について意見交換をしました。また、テレビの利用の仕方については、マナーも含めて色々な意見がでました。多くの方からの意見をお聞きしたいので、次回も継続議題とします。(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



◆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。



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:3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:3月19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!



(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。

※2月のメニューは、

太巻き・切り干し大根の煮物・浅漬け・酢の物・お吸い物・果物などでした。

ゆうゆう俳句会



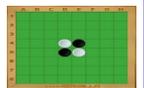
- ★日時:3月12日(火) 13:00~15:00
 - ★初めての方には、12:00から俳句、句会の説明をします。
 - ★毎月第2火曜日
- 自然や生活の中から、感じたことを5・7・5で表してみましよう。
ふるってご参加ください!

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:3月21日(木・祝日)
- ★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:3月4日(月), 21日(木・祝日) 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

2019年3月の『いろどりの会』のご案内



★日付:3月17日(日)午後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花見会準備 確認 ②次年度 活動計画 決定 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!



いろどりの会主催 花見会のお知らせ

桜の季節になりました!!お花見にいきませんか?

★日付 :3月31日(日)

★場所 :鳥山川沿い 桜並木

★集合時間:センター集合 13:30 センター出発 13:45

★持ち物 :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。

※参加には生活支援センターへの事前登録が必要です。



<サークル活動>

気ままにねこWRAP (シーズン2) <全クラス10回コース>

第1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 リカバリーの5つのコンセプト①<学ぶこと>

★日時:3月17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 根上俊生(WRAPファシリテーター)まで



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

3月1日(金)16:00～17:00 … 塩崎Dr.

3月8日(金)13:30～15:30 … 古川Dr.

3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

3月1日(金)14:00～15:00 … 久邇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。



3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!!

《3月の行事一覧》

- 6日(水) 休館日
- 12日(火) あみねっとゆうゆう俳句会
- 19日(火) あみねっとクッキング
- 21日(木) あみねっと将棋
- 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
					<ul style="list-style-type: none"> つくねの照り焼き 大根のごま和え ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 餃子 もやしサラダ ご飯 味噌汁
3	4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ちらし寿司 すまし汁 雑あられ 	<ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ コールスローサラダ スープ 		<ul style="list-style-type: none"> コロケ 青菜のからし和え ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 中華サラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 豚のしょうが焼き 厚揚げの煮もの ご飯 味噌汁
10	11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> 麻婆丼 浅漬け 味噌汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き じゃが芋のベーコン炒め ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 青菜のおひたし ご飯 スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 蓮根のはさみ揚げ ひじき煮 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ サラダ スープ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 春巻き 中華サラダ ご飯 味噌汁
17	18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー サラダ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の中華煮 きゅうりの梅肉和え ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★300円メニュー★ 焼うどん チーズ竹輪 スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ひとくちカツ ツナサラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 豚と蓮根のしそ炒め あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の煮つけ きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 漬物 味噌汁
24	25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 青菜の白和え ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> クリームシチュー サラダ パン 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の煮込み 酢の物 ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ポークソテー サラダ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のピカタ きのこのマリネ ご飯 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ※調理室工事のため夕食サービスは中止となります 	<ul style="list-style-type: none"> 豚とキャベツのピリ辛煮 青菜のごま和え ご飯 味噌汁
31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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みされた方は、午後8時までにお召し上がり頂くようお願いしております。</p> <p>また、夏期間に限らず、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>					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ サラダ ご飯 味噌汁 						