

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：9時から19時まで 電話：045-750-5300

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



毎週火曜日
休館です

新任職員の挨拶



はじめまして、このたび福山前所長に替わり4月から所長になりました^{（職）}濱と申します。
生活支援センターは、これまで経験したことがない職場なので不安もありますが、とても楽しみでもあります。一見、真面目そうで取っ付きにくそうに見えますが、実は冗談とベ이스ターズが大好きな愛すべきオヤジです（笑）。私を見かけたら、気軽に声をかけてください。
磯子区生活支援センターが、皆様にとってより利用しやすく、今以上に地域で愛される施設になるよう職員とともに精一杯頑張りますので、一層のご支援をお願いします。

はじめまして、作業療法士の馬場と申します。これまでは就労移行支援事業所、就労支援センターでジョブコーチなどをしてきました。就労領域の経験はあるのですが生活領域の支援経験は初めてです。

皆様にご指導いただきながら、作業療法士の視点を活かした生活の支援をすすめていきたいと思います。初めての領域で知識不足のところや戸惑いもありますが、新しい環境で皆様にお会いできることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。



はじめまして、沖縄出身の平良と申します。でも、ちんすこうが大好きかと言われると実はそうでもありません。

磯子区生活支援センターに異動する前までは、生活訓練施設“ハイツかもめ”で勤務していました。まずは、磯子区のことをできるだけ早く知り、地域の皆様にも私を知っていただき、そして一緒によりよい地域づくりを担っていかれたらと考えています。何卒いろいろと教えていただけるとありがたいです！！よろしくお願いいたします。



観光船で横浜港を見学しよう

（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。

いよいよ申込締め切り
迫る！！！！



5月プログラムのお知らせ

☆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：5月13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。

一句！
ポイせず
ゴミ箱入れよう
みんなでエコイ

☆書道教室☆

先生が用意されたお手本を見て書くことも、好きな字を書くこともできます。スタッフも参加します。道具はこちらでご用意しています。

日 時：5月16日(木) 14:00～15:30

場 所：磯子区生活支援センター 食堂

皐月
五月

☆散歩☆

スペシャル～

今月の散歩は、スペシャルバージョン☆
“地域活動支援センター工房タッチ”に出かけます。
この機会にぜひご参加ください！

日 時：5月8日(水) 14:30～15:30

集 合：磯子区生活支援センター

※飲み物などは各自持参お願いします。



☆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。
お気軽にご参加ください！

日 時：5月20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

5月のテーマは「五月を描く」です！

※天候が良ければ、支援センターのベランダに出て、
5月の庭を描いてみましょう。

☆黙々会☆



ぬりえや折り紙・好きな本を読んだり…
一緒にフロアで過ごしませんか？
お気軽にご参加ください。

日 時：5月9日(木) 14:00～15:00

23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。

※ぬりえ・折り紙は支援センターでも用意していますが、ご持参いただいても構いません。



☆Cafe de 屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。
お茶を飲みながら、のんびりとおしゃべりを
楽しみましょう♪

メニュー：本格コーヒー 1杯 50円

麦茶飲み放題 10円

(アイスコーヒーは1杯100円です)



日 時：毎週金曜日 15:00～16:00

場 所：磯子区生活支援センター フリースペース

※第1週目は利用者ミーティングがあるため
15:00～16:30 となります。

※第3金曜日は好きな音楽を楽しめますよ

☆ISOGO 体操☆



毎週日曜日に開催しています。
一週間に一度でも体を動かして、若さをキープ♪

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



新元号は「令和」
れいわ

お花見報告

よく晴れた4月4日、利用者さん6名とスタッフ1名と共に、のんびりバスに乗りながら根岸森林公園までお花見に行ってきました。今年は桜が見事に満開で、みなさんと沢山写真を撮りました。

展望台からみるランドマークと旧一等馬見所と桜の姿の優しさが印象的でした。来年もまたみなさんとお花見に行けたらと思っています。



【ピアスタッフ美幸のコラム】



ああ、お昼寝日和だわ〜♡

みなさんには「大切にしていること」がありますか？私は「正直に生きる」という気持ちを大切にしています。

私自身、正直に生きるには勇気がいる時があり、逆に自分を追い込むこともあると感じています。以前は自分を擁護する為に偽ることもありました。そうすると自分に居心地の悪さを感じ、自己嫌悪に陥ることがありました。

そんな自分は嫌だったので、それからは「正直に生きる」という気持ちを大切にしています。今では相手に伝えた方が今後お互いに活かせると感じた時など胸の内を見せることもあります。それでも照れくさくて、正直に言えなかったりすることがあるのも事実です。「正直に生きる」ことを時には脇に置いて考えてもいいのかなと思うのでした。



利用者自主活動



今月の鉄道模型倶楽部はお休みです

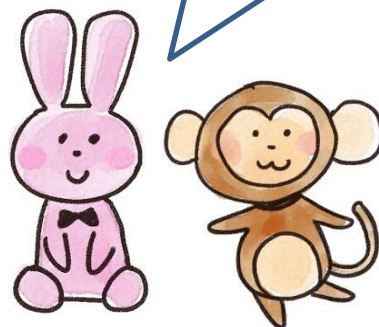
■アートワーク（新プログラム）

自分の気持ちを外に出すアートワークです。
自分を絵や様々なもので表現して、楽しい時間を過ごしましょう。
やり方はお伝えしていくので大丈夫です。お気軽にご参加ください。また、色々質問してくれると嬉しいです。

日時：5月17日（金） 14:00～15:00

場所：磯子区生活支援センター 相談室

絵が描けない方でも大丈夫です！



□嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。「予約制」となっております。
2日前までに当センターへお申し込み・お問い合わせ下さい。

※23日の木曜日については、21日が休館日のため20日までに予約をお願いします。

< 精神科 >

5月10日（金）	14:00～16:00	西尾先生（横浜市総合保健医療センター）
5月23日（木）	16:30～17:00	塩崎先生（横浜市総合保健医療センター）
5月31日（金）	14:00～16:00	西尾先生（横浜市総合保健医療センター）



5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。（水曜日分は、同じ週の月曜に承ります）
- * 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。（昨年5月より変更となっています。）

☒ 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。						
			1	2	3	4
			ホイコーロー サラダ ご飯 スープ	チキンカツ サラダ ご飯 みそ汁	豚肉キムチ丼 和え物 みそ汁	クリームシチ ュー サラダ ご飯
つぎへの間、日曜日の夕食サービスの提供をお休み致します。 ご迷惑をおかけして、申し訳ありません。	6	7	8	9	10	11
	鶏のから揚げ ジャーマンポ テト ご飯 スープ	休館日	ねぎ塩豚丼 おひたし スープ	厚揚げと豚ひ き肉の炒め物 サラダ ご飯 みそ汁	鶏のガーリック ソテー 和え物 ご飯 みそ汁	チンジャオロ ース サラダ ご飯 スープ
	13	14	15	16	17	18
	塩焼きそば シュウマイ スープ	休館日	焼き鳥丼 おひたし みそ汁	和風ポークピ カタ 煮物 ご飯 みそ汁	筑前煮 和え物 ご飯 お吸い物	カレーライス サラダ ご飯 スープ
	20	21	22	23	24	25
	今日の魚料理 煮物 ご飯 みそ汁	休館日	鶏のオイスタ ーソース炒め 和え物 ご飯 スープ	豆腐ハンバー グ サラダ ご飯 みそ汁	棒棒鶏 卵とし ご飯 スープ	豚肉の生姜焼 き おひたし ご飯 みそ汁
	27	28	29	30	31	
	鶏ときのこの トマト煮 サラダ ご飯 スープ	休館日	もやし卵あん かけ丼 炒め物 みそ汁	今日の魚料理 おひたし ご飯 みそ汁	ピーマンの 肉詰め 煮物 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。予めご了承ください。