

港北区生活支援センター便り

〈令和元年5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（申込み時間）を除く
 ホームページ <https://yccc.jp>

※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。

5月のお知らせ

今月の休館日

5月8日(水)

連休の関係で第2水曜日に変更になります

新任職員の挨拶

4月より着任しました。
 港北区がどのような地域なのか知らないことがたくさんありますので、地域の情報を色々教えていただけたら嬉しいです。
 見かけたらお気軽にお声かけください。
 どうぞよろしくお願いいたします。

田口 菜摘子

7月1日より、全区(18区)の生活支援センターが、標準化に向けてモデル事業を実施します。それに伴い港北区生活支援センターの利用時間が変わります。

毎週火曜日および年末年始が休館日となります。

	現行	月～土	日
開館時間 (フロア利用時間)	9:00～21:00	10:30～19:30	10:30～16:30
電話相談	10:00～20:00 ◎ 12:00～13:00は夕食注文や 面談予約優先時間 ◎ 13:00～14:00は職員引継ぎ時間	10:00～18:00 ◎ 12:00～13:00は夕食注文や 面談予約優先時間 ◎ 13:00～14:00は職員引継ぎ時間	10:00～17:00 ◎ 12:00～13:00は、翌日の 夕食注文や面談予約優先時間
夕食サービス	18:00～20:00 ◎ 19:30までに来館してください	18:00～19:00 ◎ 上記時間内に食事を 済ませてください	夕食サービスなし
入浴サービス	受付時間:9:00～20:00	受付時間:10:30～18:30	受付時間:10:30～15:30
洗濯サービス	受付時間:9:00～20:00	受付時間:10:30～18:30	受付時間:10:30～15:30
インターネット サービス	受付時間:9:00～20:30	受付時間:10:30～19:00	受付時間:10:30～16:00

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。

今月も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:5月28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:5月21日(火) 10:30 ~ 13:00

★参加費:300円(材料代として)

★メニュー:「?」(お楽しみに♪)

★持ち物:エプロン、頭にかぶるもの

★参加できる人数:先着10名(ご予約ください)

★毎月第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。

※4月のメニューは、筍ご飯・鶏挽肉つくねのあんかけ・春キャベツのお料理でした。デザートもありました。

ゆうゆう俳句会



★日時:5月14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。

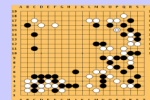
★毎月第2火曜日

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。

○4月9日、散歩しながら俳句を詠む、恒例の吟行を行いました。天気がよく、無事に楽しく俳句を詠むことができ、名句がたくさん生まれました。参加者からも、雰囲気よかった、楽しかったとの声が多く聞かれました。



「あみねっと 将棋&囲碁」は、
あみねっとカフェ に 統合しました!



あみねっと Cafe



おいしいコーヒーを飲みながら、お喋りませんか。

両日とも、将棋や囲碁もお楽しみいただけます。

★日時:5月16日(木)13:00~15:00

※今月は5/6はお休みです。

★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

5月の『いろいろの会』のご案内

- ・日付：5月19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テーマトーク（テーマ①）人の話を聴くコツ
（テーマ②）1人でいる時間の過ごし方



②ゲーム交流会準備確認

*いろいろの会は、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、ご参加ください！

いろいろの会主催 ゲーム交流会のお知らせ

トランプやおしゃべりで、仲間と楽しい時間を過ごしませんか？いろいろの会初参加の方、歓迎です！

- ★日付：5月26日（日）
- ★場所：生活支援センターフロア
- ★時間：14:00～15:00
- ★持ち物：食べ物、飲み物は各自持参ください。



＜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3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③＜権利擁護＞

★日時: 5月19日（日）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

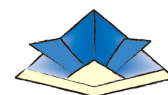


利用者ミーティング

4月は参加者5名でした。テレビのマナーについて等、意見交換し、声をかけあうことやゆずり合いが大事であることを共有しました。また、所長より、モデル事業実施に伴う7月からの運営時間等の変更について、経緯、内容の説明がありました。

次回：6月12日（水）偶数月の第2水曜日 16:00～17:00

初めの方もお気軽にご参加ください。



嘱託医相談

＜精神科相談＞ 第2・第4月曜日 第4木曜日

5月13日（月）14:00～16:00 … 谷本Dr.

5月23日（木）13:30～14:00 … 塩崎Dr.⇒時間帯を4月より変更しています

5月27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

5月の内科相談はお休みです。

★相談日の一週間前までに予約してください。



※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。

5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!!

《5月の行事一覧》

- 8日(水) 休館日
- 14日(火) あみねっとゆうゆう俳句会
- 21日(火) あみねっとクッキング
- 28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	3	4
			☆300円メニュー☆ ・チャーハン ・サラダ ・スープ	・肉じゃが ・筍ご飯 ・味噌汁	・コロッケ ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・鶏つくね ・青菜のごま和え ・ご飯 ・味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
・ハヤシライス ・サラダ ・デザート	・ちらし寿司 ・胡麻あえ ・すまし汁	・鶏の唐揚げ ・たたき胡瓜 ・ご飯 ・味噌汁		・鶏の南蛮漬け ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・味噌風味の 生姜焼き丼 ・酢の物 ・味噌汁	・ミートソースパグティ ・ミモザサラダ ・スープ
12	13	14	15	16	17	18
・チキンカレー ・サラダ ・フルーツ	・魚のあんかけ ・青菜のおろしあえ ・ご飯 ・味噌汁	・豚のしょうが焼き ・酢の物 ・ご飯 ・味噌汁	・ナポリタン ・コーンサラダ ・スープ	・一口カツ ・浅漬け ・ご飯 ・味噌汁	・焼き魚 ・きんぴらごぼう ・ご飯 ・味噌汁	・鶏ゆずこしょう焼き ・春雨サラダ ・ご飯 ・味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
・三色丼 ・漬物 ・味噌汁	・ハンバーグ ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・鶏のピカタ ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・豚キムチ ・豆腐サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・肉豆腐 ・しらすときゅうりの ゆかり和え ・ご飯 ・味噌汁	・鶏の竜田揚げ ・酢の物 ・ご飯 ・味噌汁	・牛丼 ・浅漬け ・味噌汁
26	27	28	29	30	31	
・チンジャオロースー ・中華サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・豚と筍の炒め煮 ・冷奴 ・ご飯 ・味噌汁	・酢豚 ・青菜のお浸し ・ご飯 ・味噌汁	・すき焼き煮 ・ご飯 ・味噌汁	・魚のムニエル ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁	・麻婆豆腐 ・中華サラダ ・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まれた方は、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。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。