

## 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）の入浴サービスの利用開始は11時30分頃からとなります。

※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

## 7月1日から磯子区生活支援センターの 休館日・利用時間等が変わります。

平成30年度から、磯子区生活支援センターはじめ市内4区的生活支援センターで休館日や利用時間等を変更してモデル事業を実施してきましたが、7月1日からは、横浜市内全区の生活支援センターに拡大してモデル事業を実施します。

これに伴い、磯子区生活支援センターでも現在の休館日や利用時間等を7月1日から変更します。

### ① 休館日：毎週日曜日、年末年始 [12月29日～1月3日]

※火曜日からの変更となりますので、ご注意ください

### ② フリースペース利用時間：10時～19時 ※火曜日は11時～17時

有料サービス	(月水木金土) 18時受付終了 (火) 16時受付終了
入浴サービス	月曜日・木曜日は11時30分頃から利用開始 ※金曜日の掃除を木曜日に変更します
夕食サービス	18時～19時 ※火曜日はありません

### ③ 電話相談時間：10時～13時・14時～18時 ※火曜日は10時～17時

月		火 ※他の曜日と異なります		水～土		日
フリースペース 利用時間	電話	フリースペース 利用時間	電話	フリースペース 利用時間	電話	休 館 日
10時 ↓ 19時	10時 ∪ 13時 / 14時 ∪ 18時	11時 ↓ 17時	10時 ∪ 17時	10時 ↓ 19時	10時 ∪ 13時 / 14時 ∪ 18時	
		有料 サービス 受付終了 18時		有料 サービス 受付終了 18時		

## 6月プログラムのお知らせ//磯子区生活支援センター

### ☆みんなでISOGO体操☆

毎週日曜、今年も体のリフレッシュ。

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

※当日は開館~プログラム終了までインターネットサービスはご利用いただけません。

※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。

今月の第1回目は2日から始まります！

### ☆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：6月26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。

### ☆磯子ECO倶楽部☆

みんなでわいわい野外活動しましょう！

日時：6月10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。

日時：6月13日(木) 14:00~15:00

6月27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でご参加くださってもかまいません。

### ☆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。

日時：6月17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

月のテーマは「雨を描こう」です。



### ☆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：6月20日(木) 14:00~15:30

場所：磯子区生活支援センター 食堂

### ☆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金曜日は利用者ミーティングです。

※第3金曜日好きな音楽が楽しめます。





## 登録更新手続きの実施についてお知らせします



平成27年度から、生活支援センターを利用していただくにあたり、原則3年毎の登録の更新手続きが必要となりました。

今後、登録をされている皆さま宛に登録更新についてのお手紙を発送いたします。

**更新を希望される方は来館してのお手続きが必要となります。**

**今年度より郵送による登録更新はいたしません。**

詳しくは、お届けした文面をご覧ください。ご協力よろしくお願いたします。

**★今年度は平成28年度に新規登録された方、更新手続きをされた方が対象です。**

## 利用者自主活動

### ☆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…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ってみませんか！

**日時：6月28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**

### ☆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：6月21日（金）14:00～15:00**

**場所：磯子区生活支援センター 相談室**

## 職員退職の挨拶



ピアスタッフ美幸の一言コラム♪

このたび一身上の都合により5月末日で退職することになりました。2年と少しの短い時間でしたが、磯子区生活支援センターでたくさんの貴重な経験をすることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

お一人ひとりと出会い、お話をうかがえたのは本当にありがたい時間でした！これからもみなさまそれぞれの暮らしの中で豊かな時間を持たれますよう。  
熊木 千恵子

自分の居場所について考えてみました。

自宅で過ごすこと、仲間と過ごすこと、SNSやブログ等で自分を表現すること、好きな喫茶店で作業すること、そういったこと全てが「自分の居場所」だと思います。

昔、引きこもりしていた時の居場所は自宅のみで、人に会うのは辛いけど、信頼できる仲間もなく、寂しがり屋の私にとって辛い経験でした。自宅に居ても居心地は良くなかったです。

現在は仕事やプライベートの活動も充実し、住まいは家族と同居なので寂しさはありません。時々自分がゆったり過ごせる居場所があるといいな、と思うことはありますが、充実感や安心感を得られる場が私の求めている「自分の居場所」だと思います。

## 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」となっております。 **今月は、日程すべてが変更となっております。ご注意ください。**

**※ご予約は2日前までにお申し込みください。**

< 精神科 >

6月10日（月）	14:00～16:00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
6月21日（金）	14:00～16:00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
6月28日（金）	16:30～17:00	塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）

# 6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。
- \* 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
						ハヤシライス サラダ スープ デザート
しばらくの間、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。	3	4	5	6	7	8
	チキンカツ 和え物 ご飯 みそ汁	休館日	五目炊き込 みご飯 煮物 お吸い物	変わり揚げ 餃子 サラダ ご飯 スープ	肉じゃが 和え物 ご飯 みそ汁	鶏そぼろ丼 煮物 スープ デザート
	10	11	12	13	14	15
	今日の魚料理 煮物 ご飯 みそ汁	休館日	ポークカレー サラダ スープ デザート	かき揚げ丼 和え物 みそ汁	鶏つくねの 甘酢あん サラダ ご飯 みそ汁	ベーコンと きのこのパ スタ サラダ スープ
	17	18	19	20	21	22
	冷やし中華 炒め物 デザート	休館日	魚のフライ 炒め物 ご飯 みそ汁	貝だくさん のすいとん 炒め物 漬物 ご飯	五目チャー ハン 煮物 サラダ スープ	肉豆腐 サラダ ご飯 みそ汁
	24	25	26	27	28	29
煮込みハン バーグ サラダ ご飯 スープ	休館日	親子丼 サラダ 浅漬け みそ汁	冷やしそう めん 野菜の素揚げ デザート	鶏の照り焼 き 煮物 ご飯 みそ汁	ロコモコ丼 サラダ スープ	

※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。

※豪雨・台風など、警報レベルの気象情報など発令時には、夕食サービスの休止や閉館時間を早めることがあります。