

港北区生活支援センター便り

〈令和元年6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 13時～14時（申送り時間）を除く
ホームページ <https://yccc.jp>

今月の休館日
6月5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。

港北区生活支援センター開設10周年にあたって

港北区生活支援センターは平成21年に開設され6月で10周年になります。
5月には、元号も「平成」から「令和」へと改まり、ちょうど節目の時期と重なりましたが、これまでの10年、そして、これからの10年を考えると10周年はあくまでも通過点に過ぎないと考えています。

既にお伝えしていますが、横浜市では来月7月1日から全生活支援センターの機能標準化を目指したモデル事業が実施されます。今年は横浜市に第1館目の生活支援センターが開設され20年の節目の年でもありますが、モデル事業による検証を経て、機能強化された新たな生活支援センターになるものと考えています。

また、生活支援センターには、国が進めている「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の中核を担う構想もあるなど、生活支援センターを取り巻く環境は大きく変動して来ています。

今後も利用者の皆様が地域で安心して自分らしい生活を送られるように支援を続けてまいります。

港北区生活支援センター 所長

6/14(金)の夕食は
10周年特別メニューになります。
献立表をご覧ください。

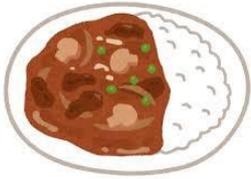
7月1日より、全区(18区)の生活支援センターが、標準化に向けてモデル事業を実施します。
それに伴い港北区生活支援センターの利用時間が変わります。

毎週火曜日および年末年始が休館日となります。

	現行	変更後(7月1日～)	
		月～土 (火曜休館日)	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 ◎ 13:00～14:00は職員引継ぎ時間	10:00～18:00 ◎ 13:00～14:00は職員引継ぎ時間	10:00～17:00
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
事務所運営時間	9:00～21:00	9:00～20:00	9:00～17:00
	電話相談時間以外でも各種申込、キャンセル、緊急電話は受付ています。	電話相談時間以外でも各種申込、キャンセル、緊急電話は受け付けます。	

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。

今月はハヤシライスを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

★日時:6月25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 (7月からは第4金曜日に変更となります。)

★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:6月18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)

(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。

※5月のメニューは、野菜炒め・胡麻和え・車麩と高野豆腐の煮物・人参しりしり・お味噌汁などでした。

※次回のクッキングは7/25(木)に開催予定です。(8月以降は未定です。)

ゆうゆう俳句会



★日時:6月11日(火)13:00~15:00

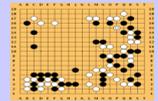
★初めての方には、12:00から俳句、句会の説明をします。

★毎月第2火曜日 (7月からは第1金曜日に変更となります。)

自然や生活の中から、感じたことを5・7・5で表してみましょう。



「あみねっと 将棋&囲碁」は、
あみねっとカフェ に 統合しています!



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:6月3日(月)20日(木)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

6月の『いろどりの会』のご案内

★日付：6月16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ゲーム交流会振り返り
②テーマトーク（テーマ）「人の話を聴くコツ」
③カラオケ会準備
③病院協働活動報告



*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あうピア会です

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＞ 気ままにねごWRAP（シーズン2）＜全クラス10回コース＞

第4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④＜サポート＞

★日時:6月16日（日）12時半～14時

★場所:港北区生活支援センター 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

6月12日(水) 偶数月の第2水曜日 16:00～17:00

初めての方も、お気軽にご参加ください。避難訓練を実施予定です。

嘱託医相談

＜精神科相談＞ 第2・4月曜日、第4木曜日

6月10日(月)14:00～16:00 … 谷本Dr.

6月24日(月)14:00～16:00 … 谷本Dr.

6月27日(木)13:30～14:00 … 塩崎Dr.

＜内科相談＞ 奇数月：第1金曜日 偶数月：第2金曜日

6月14日(金)14:00～15:00 … 本郷Dr.

★相談日の一週間前までに予約してください。



～退職のご挨拶～



この度、一身上の都合により4月30日をもちまして、退職することとなりました。1年間と短い期間ではありましたが、たくさんの学びを得られたと思っております。今後もみなさまのご健勝とご多幸をお祈りしています。本当に、ありがとうございました。

平木 眞利子



※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。

6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！！

《6月の行事一覧》

- 5日(水) 休館日
- 11日(火) あみねっとゆうゆう俳句会
- 18日(火) あみねっとクッキング
- 25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
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>6月</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>開設10周年を迎えて 14日(金)は、特別メニューになります。予約方法は、1週間前の6月7日(金)9時から前日13日(木)13時まで、先着27名で閉め切ります。※HPからの予約は受けられません。</p> </div> </div>						1
						<p>★300円メニュー★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おにぎりセット ・漬け物 ・味噌汁
2	3	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> ・五目炊き込みご飯 ・茄子ピーマン炒め ・豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚しゃぶ ・煮物 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・コールスローサラダ ・フルーツ 	<p>休館日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトスパゲティ ・サラダ ・スープ ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のスタミナ炒め ・酢の物 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・和え物 ・すまし汁
9	10	11	12	13	14	15
<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"> ・牛丼 ・漬物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホイコーロー ・冷奴 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・春巻き ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・サラダ ・ご飯 ・スープ 	<p>500円メニュー</p> <p>★10周年記念★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニステーキ ・デザート付き <p>※前日で締切</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮 ・豆腐サラダ ・ご飯 ・味噌汁
16	17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・海藻サラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜かき揚げ ・酢の物 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームシチュー ・サラダ ・ご飯 ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆茄子 ・春雨サラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・竹輪チーズフライ ・トマトサラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚のおろしポン酢 ・厚揚げの煮物 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜と挽肉炒め ・竹輪の塩こぶ和え ・ご飯 ・味噌汁
23	24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ・ペペロンチーノ ・ミネストローネ ・デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜焼き ・サラダ ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・サラダ ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼鳥丼 ・青菜とエノキの和え物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢豚 ・高野豆腐の煮物 ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ ・きんぴらごぼう ・ご飯 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・パンパンジー ・サラダ ・ご飯 ・わかめスープ
30	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <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。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"> ・肉じゃが ・ひじき煮 ・ご飯 ・味噌汁 						