

港北区生活支援センター便り



〈令和元年7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 ホームページ <https://yccc.jp>
 開館時間 月～土：10時半～19時半、日：10時半～16時半 【休館日：毎週火曜日および年末年始】
 相談電話 月～土：10時～18時（13時～14時 職員引継ぎ時間を除く）、日：10時～17時

※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。

7月の休館日 (毎週火曜日)

2日
9日
16日
23日
30日

ゲーム交流会の報告 (いろいろの会主催)

日時 5月27日(日) 14:30～15:30
 場所 港北区生活支援センター フロア内
 内容 ババ抜きで交流(新任職員歓迎会)
 参加者 男性5名 女性6名 新任職員1名



ピア会の方が中心となって、ババ抜き2回、ジジ抜き1回の3戦を楽しみました。
 不思議なもので、あっという間に勝ち抜く人、毎回最後の方まで残る人とそれぞれでしたが、みんなで和やかな時間を共有しました。今後の企画もご期待ください♪

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
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、緊急電話は受付しています。	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:7月26日(金)11:30~14:00

★毎月第4金曜日 7月から変更となっています。

★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)

★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:7月25日(木) 10:30 ~ 13:00

★今回のクッキングのみの日程です。(8月以降は未定です。)

★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

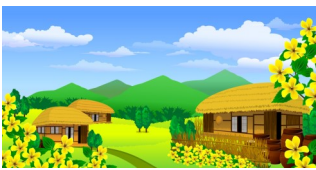
★参加できる人数:先着10名(ご予約ください)

(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。

※6月のメニューは、サラダうどん・スープカレー・炊き込みご飯・フルーツポンチでした。

ゆうゆう俳句会



★日時:7月5日(火)13:00~15:30

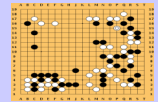
★初めての方には、12:00から俳句、句会の説明をします。

★毎月第1金曜日 7月から変更となっています。

自然や生活の中から、感じたことを5・7・5で表してみましよう。



「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:7月1日(月)・18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

7月の『いろどりの会』のご案内



★日付：7月21日(日) 14:30~15:30 (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カラオケ会準備確認、②花火大会準備、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！

いろどりの会主催 ♪カラオケ会のお知らせ♪

●日 時：7月28日(日) 14:30~16:30

14:00 港北区生活支援センター集合

14:15 センター出発

14:30 カラオケ会開始

●参加費：1,500円程度(カラオケの場所・人数等により異なります)★ドリンク込み

●申し込み締め切り：7月18日(木)まで

★港北区生活支援センタースタッフまでお申し込み下さい

★カラオケ会の対象者は港北区生活支援センターの登録者に限りです

◀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5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⑤<希望>

★日時:7月21日(日) 12:30~14:00

★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月は参加者が少なかったため、時刻表の確認のみ行いました。

次回:8月14日(水) 偶数月の第2水曜日 16:00~17:00

嘱託医相談

<精神科相談> 第2・4月曜日、第4木曜日

7月 8日(月)14:00~16:00 … 谷本Dr.

7月22日(月)14:00~16:00 … 谷本Dr.

7月25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

7月19日(金)14:00~15:00 … 久邇Dr.(今月は第3金曜日に変更しています。)

★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。

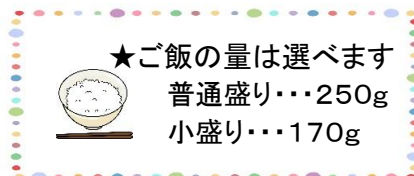
7月 夕食サービス献立

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。ぜひご活用ください!!

《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7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	5	6
	300円メニュー 冷やしたぬきうどん 煮物	休館日	豚バラこんにやく サラダ ご飯 味噌汁	茄子のはさみ揚げ 青菜の白和え ご飯 味噌汁	春巻き サラダ ご飯 味噌汁	ミートソースパゲティ サラダ スープ
7	8	9	10	11	12	13
夕食なし	焼き鳥丼 叩き胡瓜 味噌汁	休館日	大葉とツナご飯 筑前煮 冷奴 味噌汁	ロコモコプレート 春雨スープ	鶏のから揚げ 青菜の胡麻和え ご飯 味噌汁	夏野菜カレー サラダ
14	15	16	17	18	19	20
夕食なし	コロケ 金平ごぼう ご飯 味噌汁	休館日	三色丼 青菜の胡麻和え 味噌汁	ピーマン肉詰め サラダ ご飯 味噌汁	野菜のかき揚げ 漬物 ご飯 味噌汁	五日チャーハン サラダ コーンスープ
21	22	23	24	25	26	27
夕食なし	豚肉の味噌炒め 青菜のお浸し ご飯 味噌汁	休館日	ゴージャブル 酢のもの ご飯 味噌汁	豚の生姜焼き 煮物 ご飯 味噌汁	チキン南蛮 サラダ ご飯 味噌汁	ペペロンチーノ サラダ ミネストローネ
28	29	30	31	<p>夕食サービスのご利用について 夕食サービスを申込みされた方は、午後7時までにお召し上がり頂くようお願いをしています。 また、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>		
夕食なし	ビビンバ丼 冷奴 春雨スープ	休館日	肉団子の甘酢あんかけ ひじき煮 ご飯 味噌汁			