

# 港北区生活支援センター便り

〈令和元年8月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター  
住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町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。

## 8月の休館日 (毎週火曜日)

6日  
13日  
20日  
27日

## 紫雲会横浜病院協働活動のご報告

6/25に港北区生活支援センター見学会を実施し、紫雲会横浜病院から入院中の方が4名参加しました。  
「あみねっとサロン」でハヤシライスやお菓子を食べた後、センターを見学しました。ハヤシライスが美味しかった、楽しかったのでまた来たい等の声を聞くことが出来ました。  
サロンに参加されていたみなさん、ご協力ありがとうございました。

## いのだりの会主催 「夏の終わりの花火大会」のお知らせ

- 日 時：8月31日(土) 18:45～19:30  
18:45 港北区生活支援センター集合
- 参加費：250円（事前申込の時にお支払いください）  
※当日キャンセルは返金できません。  
※キャンセルは花火大会前日までをお願いいたします。
- 開催場所：1階 北玄関
- 参加者：定員20名
- 申し込み・参加費支払い締め切り：8月30日(金)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。  
★花火大会の対象者は港北区生活支援センターの登録者に限ります。



## 台風など気象状況によるサービス中止について

台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。  
判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。



# 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:8月23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



### あみねっとからのお知らせ

あみねっとクッキングは都合により、7月で最後とさせていただきます。  
長い間、皆さんと共に調理と食事を楽しめたこと、  
とても素敵な思い出になりました。ありがとうございました。

(あみねっとスタッフ一同)



## ゆうゆう俳句会



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。

★日時:8月2日(金)13:00~15:30

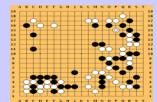
初めての方には、12:00から俳句、句会の説明をします。

★毎月第1金曜日 7月から変更となっています。

★参加費:無料



「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:8月5日(月)・15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 おかわり20円

## 8月の『いろどりの会』のご案内



★日付：8月18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花火大会準備確認、②病院協働活動報告 ③文化祭検討

\*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＞ 気ままにねこWRAP（シーズン2）＜全クラス10回コース＞ 第6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:元気に役立つ道具箱(自分らしい自分、日常生活管理プラン)

★日時:8月18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](mailto: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

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

8月22日(木)13:30～14:00 … 塩崎Dr.

8月26日(月)14:00～16:00 … 谷本Dr.

※第2月曜日はお休みです。



＜内科相談＞ 奇数月：第1金曜日 偶数月：第2金曜日

8月16日(金)14:00～15:00 … 本郷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。

# 8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>）からも、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。

★ご飯の量は選べます

普通盛り・・・250g

小盛り・・・170g

| 日                                                                                | 月                                  | 火         | 水                                | 木                                  | 金                                  | 土                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
|  |                                    |           |                                  | 1<br>300円メニュー<br>焼うどん<br>冷奴<br>味噌汁 | 2<br>肉みそキャベツ炒め<br>サラダ<br>ご飯<br>味噌汁 | 3<br>茄子のスパゲティ<br>サラダ<br>スープ    |
| 4<br>夕食なし                                                                        | 5<br>焼き鳥丼<br>青菜のお浸し<br>味噌汁         | 6<br>休館日  | 7<br>ピーマンの肉詰め<br>冷奴<br>ご飯<br>味噌汁 | 8<br>ミートソーススパゲティ<br>ミニサラダ<br>スープ   | 9<br>混ぜご飯<br>パンパンジーサラダ<br>味噌汁      | 10<br>ドライカレー<br>サラダ<br>スープ     |
| 11<br>夕食なし                                                                       | 12<br>コロッケ<br>酢のもの<br>ご飯<br>味噌汁    | 13<br>休館日 | 14<br>回鍋肉<br>ご飯<br>味噌汁           | 15<br>チキン南蛮<br>ご飯<br>味噌汁           | 16<br>三色丼<br>冷奴<br>味噌汁             | 17<br>稲荷ずし<br>漬物<br>豚汁         |
| 18<br>夕食なし                                                                       | 19<br>鶏のから揚げ<br>金平ごぼう<br>ご飯<br>味噌汁 | 20<br>休館日 | 21<br>焼き鮭<br>煮もの<br>ご飯<br>味噌汁    | 22<br>チキンカツ<br>ご飯<br>味噌汁           | 23<br>肉豆腐<br>漬物<br>ご飯<br>味噌汁       | 24<br>冷しゃぶうどん<br>青菜のお浸し<br>味噌汁 |
| 25<br>夕食なし                                                                       | 26<br>ラトウユ<br>海藻サラダ<br>ご飯          | 27<br>休館日 | 28<br>ビビンバ丼<br>冷奴<br>味噌汁         | 29<br>餃子<br>シーチキンサラダ<br>ご飯<br>味噌汁  | 30<br>豚の生姜焼き<br>ご飯<br>味噌汁          | 31<br>ナポリタン<br>ミニサラダ<br>スープ    |



## 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7時までにお召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。