

# 港北区生活支援センター便り



〈令和元年9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。

## 9月の休館日 (毎週火曜日)

3日  
10日  
17日  
24日

## 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：9月27日(金)11:30～14:00
- ★毎月第4金曜日
- ★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。

### 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で表してみましよう。

- ★日時：9月6日(金)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1金曜日
- ★参加費：無料

### あみねっとカフェ



おいしいコーヒーを飲みながら、お喋りしませんか。  
両日とも、将棋や囲碁もお楽しみいただけます。

- ★日時：9月2日(月)・19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

※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。

## 9月の『いろどりの会』のご案内

★日付：9月15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花火大会振り返り、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7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(引き金、注意サイン)

★日時:9月15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

8月は参加者がいませんでした。10月は避難訓練を実施予定です。

次回:10月9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

9月 9日(月)14:00～16:00 … 谷本Dr.

9月26日(木)13:30～14:00 … 塩崎Dr.

※第4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

9月6日(金)14:00～15:00 … 久邇Dr.

★相談日の一週間前までに予約してください。



お知らせ

### 港北福祉保健センター・港北区生活支援センター共催講演会

#### 「ペットロスについて考える」

～大切な存在を失うことについて心理学と動物福祉の面から考える～

・日時 令和元年9月27日(金)13:30開場 14:00開始

・会場 港北公会堂 (港北区役所隣り)

・内容 「動物医療の現場から」

兵藤動物病院代表・日本動物福祉協会理事 獣医師 兵藤哲夫氏

「ペットロスの心理と理解について」

カウンセリングルームぶどうの木 臨床心理士・公認心理師 丸山茂人氏

・お問い合わせ/申し込み

港北福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害者支援担当

電話 045(540)2377 FAX 045(540)2396

# 2019年 9月 夕食サービス献立表 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>

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!!

## 《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	2	3	4	5	6	7
夕食なし	300円メニュー あんかけ焼きそば スープ	休館日	肉団子の甘酢あん 冷奴 ご飯 味噌汁	中華丼 即席漬け スープ	麻婆ナス サラダ ご飯 味噌汁	冷しゃぶうどん 煮もの デザート
8	9	10	11	12	13	14
夕食なし	鮭のムニエル 金平ごぼう ご飯 味噌汁	休館日	から揚げ ひじき煮 ご飯 味噌汁	和風ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	大葉とツナチラシ 煮もの すまし汁	五目チャーハン サラダ 中華スープ
15	16	17	18	19	20	21
夕食なし	コロッケ 茄子の煮びたし ご飯 味噌汁	休館日	焼き鮭 野菜炒め ご飯 味噌汁	春巻き サラダ ご飯 味噌汁	油淋鶏 サラダ ご飯 味噌汁	シウマイ 春雨サラダ ご飯 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
夕食なし	豚肉の野菜巻き 冷奴 ご飯 味噌汁	休館日	なすと茸のスパゲッティ サラダ スープ	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ ご飯 味噌汁	焼肉丼 ナムル 味噌汁	チキンカレー サラダ ヨーグルト
29	30	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みされた方は、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。				
夕食なし	麻婆豆腐 青菜のお浸し ご飯 スープ					