

VOL. 156 2019年 10月号

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：10時から19時まで（火曜日は11時から17時）

電話：045-750-5300

URL: <https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>

※夕食サービスの受付時間は9時～15時の間にお願いします。

他の有料サービス受付は、火曜日は11時～16時、月水木金土は10時～18時です。

※**清掃実施日（原則月・木）**の入浴サービス受付時間は11時30分～18時となります。

※**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 日曜日

絆 文化祭のお知らせ



毎年恒例の、屏風ヶ浦地域ケアプラザとの合同文化祭を次のとおり開催いたします。
当日磯子区生活支援センターでは、各種発表、作品展示、食品の販売などを行う予定です。



日時：11月10日（日） 10:00～15:30 *詳細は11月号でお知らせします。

☆展示作品を募集します☆



文化祭で、作品を展示しませんか？

絵や写真、手作り小物など、心のこもった作品であればOKです！！（お一人1点でお願いします。）

展示希望の方は、職員までお声かけやご連絡をお願いします。

締め切りは10月31日（木）までです。その他、なにか質問等があればお気軽にお尋ねください。

統合失調症の家族教室

共催 磯子区精神保健福祉家族会なぎさ会・磯子区生活支援センター

統合失調症の方のご家族を対象とした勉強会です

◆10月 7日（月）通過型グループホームの取り組みについて
講師 河野 崇宏氏 （社会福祉法人 うしおだ）

◆11月11日（月）法人による成年後見について
講師 井口 正幸氏 （神奈川健生成年後見センター）



【時 間】 13:30～15:30

【場 所】 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

定 員：30名

問い合わせ・申し込み先：磯子区生活支援センター※事前申し込み制なので、ご連絡ください

10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☆

ISOGO 体操は、ゆっくりとした動きで日頃使わない部分もほぐしていきます。
土曜日に体のリフレッシュ。参加回数によってプレゼントもあります!!(^^)!

日 時：第3週目をのぞく各土曜日 10:30~11:00

場 所：磯子区生活支援センター 食堂



<ISOGO 体操についてお知らせとお詫び>

毎週ご好評をいただいている ISOGO 体操ですが、当面の間、第3週目をお休みさせていただきます。(; ∇ ;) これからも皆様のご参加をお待ちしております。

散歩☆

スペシャル

みなさんでのんびりと散歩しませんか?

日 時：10月2日(水) 14:30~15:30

集合場所：磯子区生活支援センター

※雨天決行ですよ

※飲み物などは各自持参をお願いします。



書道教室☆

書道用具は、こちらで用意していますが、
使い慣れたものをご持参頂いても構いません。
都合により今月は自習となります。

日 時：10月17日(木) 14:00~15:30

場 所：磯子区生活支援センター 食堂



黙々会☆

秋到来、ぬりえや詩作、読書など…
一緒にフロアで過ごしませんか?

日 時：10月10日(木) 14:30~15:30

10月24日(木) 14:30~15:30

場 所：磯子区生活支援センター フリースペース

※参加者が自由に過ごす会です。

※ぬりえ・折り紙などは支援センターで用意します。

※英検・漢検・算数検定・点つなぎなど、リクエストがあればプリントもご用意できます。

また、好きなものをご持参頂いても O.K です。



絵手紙教室☆

講師に教わりながら
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：10月21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

10月のテーマは「楽しいハロウィン」です♥

Cafe De 屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。

お茶を飲みながら、のんびりとおしゃべりを
楽しみましょう♪



第1金曜日は利用者ミーティングです。

第3金曜日は好きな音楽を語る会を実施します。

メニュー：コーヒー50円(ドリップコーヒー)

アイスコーヒー100円(先着3名様)

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

磯子 ECO 倶楽部☆

みんなでわいわい美化活動しましょう!

日 時：10月14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

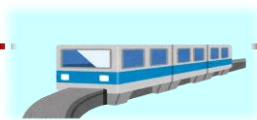
○利用者自主活動

☆鉄ちゃんの会

鉄ちゃんの会は、みなさんと鉄道に関する話題を楽しんだり、情報交換をしています。鉄ちゃん、鉄子さん、撮り鉄、乗り鉄、模型鉄…、いろんな話をしてみませんか？

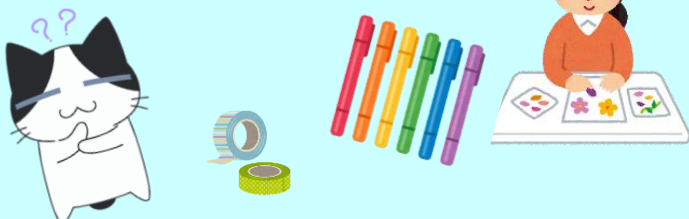
鉄道に興味のある方、鉄道の♡マークの方も、ご参加を待っています。

※カフェは通常通り開いています。鉄ちゃんの会は、カフェの時間中、隣のテーブルにて行います。



日 時：10月25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



絵を描いたり、紙をちぎってみたり、表現の方法は様々です。1時間という短い時間なので気軽に参加できます。参加者同士でのおしゃべりも楽しいですよ。

また、主催者への質問もオーケーです！

日 時：10月18日（金）14:00～15:00

場 所：磯子区生活支援センター相談室

日本の伝統、そして新しい年号「令和」と印刷される年賀状を作成してみませんか？

12月に開催を予定しています。

前回のオリジナルメッセージカードづくりも大変好評でした。



予 告！

年賀状作り



作る方も、受け取る方もきっと記念になりますね！！

詳細は来月11月号で。乞う！ご期待☆



ピアスタッフ美幸のひとことコラム



自分にどれだけのサポートがあるか考えました。「サポート」は種類がありました。

人との関わり、医療との関わり、金銭面、居場所、思い出、日々使用する道具など、あらゆる場面で私は「サポート」に支えられ毎日を過ごせています。自分ひとりでは、できていないことも多いですが、「サポート」があることで安心して色々なことに取り組めるようになってきていると思います。少しずつできることが多くなってきたことで、サポートを受けるだけでなく、サポートがあれば自分でもやっていけるという自信がついてきました。ゆっくりペースですが恩返しができ始めている気がします。

○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」です。 ※2日前までにお申し込みください。

< 精神科 >

10月 4日（金）	14：00～16：00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
10月11日（金）	14：00～16：00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
10月24日（木）	16：00～17：00	塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）



10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、磯子区生活支援センターへの登録が必要です。
- * 料金は400円です。
- * 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。（月曜日は、土曜日に注文できます）
- * 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。
- * 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。

※ 警報等の発令時には、夕食サービス等の休止や閉館時間を早めることがあります。

【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
		火曜日の夕食サービスは行っておりません。ご了承ください。	2 親子丼 サラダ みそ汁	3 肉うどん 炒めもの デザート	4 豚の生姜焼き 和え物 ご飯 みそ汁	5 チャーハン 焼売 酢の物 スープ
6	7		9	10	11	12
休館日	油淋鶏 和え物 ご飯 みそ汁		ミートソース スパゲッティ サラダ スープ デザート	今日の魚料理 副菜 ご飯 みそ汁	きのこの炊き 込みご飯 煮物 みそ汁	ボークカレー サラダ スープ
13	14		16	17	18	19
休館日	おでん 漬物 茶飯 お吸いもの		三色丼 サラダ みそ汁	ハンバーグ サラダ ご飯 スープ	手作りメンチ 和え物 ご飯 みそ汁	豚丼 和え物 みそ汁
20	21		23	24	25	26
休館日	キーマカレー サラダ スープ デザート		鶏の照り焼き 炒めもの ご飯 みそ汁	肉じゃが 副菜 ご飯 スープ	天ぷら 和え物 ご飯 みそ汁	ハヤシライス サラダ デザート
27	28		30	31		
休館日	鶏団子と白菜 のクリーム煮 サラダ ご飯		肉豆腐 和え物 ご飯 みそ汁	筑前煮 サラダ ご飯 みそ汁		

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承ください。