

神奈川区生活支援センター便り 10月号

発行 横浜市神奈川区生活支援センター

神奈川区反町 1-8-4 はーと友神奈川 4 階

開館日時：(月)休館 (火)～(土)10時～19時まで (日)10時～16時まで

電話：045-322-2907 (火)～(土)10時～12時、14時～19時まで

(日)10時から17時まで

ホームページ <https://yccc.jp/mental.life-support/kanagawa/>

※ホームページのURLが変わりました(以前のURLからもジャンプします)。

基本相談

生活に関する相談をお受けします。生活に関する情報提供をしたり、必要に応じて訪問・外出同行もしています。

事前の予約をお願いしています。まずはご連絡ください。

専門相談

福祉サービスを利用したい(計画相談)、退院したい(地域移行・定着支援)、一人暮らしをしたい(自立生活援助、自立生活アシスタント)等のご相談に応じています。(ご利用には契約が必要となります)ご希望が叶^{かな}うようお手伝いします。

今月のお知らせ

<イベント・プログラム>

■卓球大会 10月26日(土)14:00～16:00(予定)

利用者さん主催の卓球大会を開催します。参加申し込みは当日午前中まで。

皆さんの参加をお待ちしております!

<サークル活動>

■ フォトサークル

初心者でも大歓迎!カメラがなくても、スマホ・ケイタイでもOKです。

まずは私たちと一緒に参加してみませんか?

☆活動日:10月6日(日)午前10時～ 北鎌倉駅改札口前集合

徒歩で浄智寺から源氏山公園を抜けて江ノ電長谷駅へ至るルートを予定しています。

※撮影会の開催可否の基準は、フォトサークルの通常ルールに従う。

(当日午前9時時点で降水確率50%以上で中止。

支援センターに問い合わせの上、判断。)

☆ミーティング:10月13日(日)11時～

神奈川区生活支援センターにて

※卓球大会とフォトサークルは、利用者が主体的に行っている活動です。



*休館日 : 原則 毎週月曜日【10月の休館日は、7・14・21・28】

*日常清掃 : 原則 毎週 月曜日・金曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)

※15(火)は清掃日となります。 ※当日の入浴は13時頃からになりますのでご了承下さい。

【嘱託医相談（精神科）】

3日前までに、当センターでご予約ください。
予約時に相談内容を簡単にお聞かせいただきます。

- *10月 4日（金）14：30～ 川越医師
- *10月18日（金）14：30～ 川越医師
- *10月24日（木）14：30～ 塩崎医師

【ピア活動】

陽だまりの会の開催

毎月 第2日曜日 14時～です。

今回は、

10月13日（日）14時～15時
です。



先月のご報告

【利用者ミーティングの話題】

- ・卓球大会について・・・10/26に開催。（詳細は表面にて）
- ・バスハイクについて・・・実行委員を募り、3月の開催を目指すことに。
- ・7月からの開館時間等の変更等について・・・夕食サービスが無い日は、
外食・弁当の購入・他支援センターの利用・自炊など、対応も様々でした。
- ・夕食サービスについて・・・ナポリタンの希望が複数上がる。
⇒早速、10/26（土）に入れましたので、お申し込み下さい！
- ・一人暮らしの寂しい夜の過ごし方は？・・・外食・テレビ・ラジオ・読書
電話などが挙がりました。

【陽だまりの会（ピアミーティング）の話題】

- ・会のポスターについて・・・区内の関係機関に掲示を依頼することに。
- ・幻聴が聞こえた時の対応・・・音楽を流す・テレビをつける・人と話すと
いったアイデアが出ました。

【わかば工芸】

毎週火・木曜（祝日除く）

- ・パン・クッキー等を館内で販売します。
（11：00～12：00頃まで）60円～
- ・お弁当の注文、承ります。

注文は、わかば工芸（045-322-9582）へ
10：30までに電話で予約してください。
センターに12時頃お届けし、お渡します。

❖並盛り400円 ❖❖❖大盛り500円

～ ごあいさつ ～

9月10日から勤務している**すずきれいこ**と申します。
初めまして。

私は緑多い公園の前、そして青い空と白い雲を近く
に感じられる4階にあるセンターが大好きです。
1日目はやく皆さんのお役に立てるよう頑張ります
ので、どうぞよろしくお願ひします。

鈴木礼子



1	火	厚揚げと豚肉、青菜のピリ辛炒め	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
2	水	牛肉のすき煮	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
3	木	魚のねぎソース	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
4	金	ハンバーグ	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
5	土	うなぎのひつまぶし風	今日の副菜	お吸い物	500円		
6	日	(夕食サービス休み)					
7	月	(休館日)					
8	火	焼き魚	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
9	水	芋煮	ませご飯				
10	木	鶏と大根、たまごの煮物	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
11	金	ハヤシライス	今日の副菜	スープ			
12	土	チンジャオロース	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
13	日	(夕食サービス休み)					
14	月	(休館日)					
15	火	カツカレー	今日の副菜	スープ	500円		
16	水	煮魚	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
17	木	フライの盛り合わせ	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
18	金	チキンのコーンクリームシチュー	今日の副菜	ごはん			
19	土	豚キムチ炒め	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
20	日	(夕食サービス休み)					
21	月	(休館日)					
22	火	なすと牛肉の中華炒め	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
23	水	炊き込みご飯	今日の副菜	みそ汁			
24	木	マーボー豆腐	今日の副菜	ごはん	スープ		
25	金	海鮮丼	今日の副菜	お吸い物	500円		
26	土	スパゲティナポリタン	今日の副菜	スープ			
27	日	(夕食サービス休み)					
28	月	(休館日)					
29	火	鶏唐揚げ	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
30	水	焼き魚	今日の副菜	ごはん	みそ汁		
31	木	カレーの日 月末特価300円！！					

神奈川県生活支援センター 10月イベント表

1	火		17	木	
2	水		18	金	嘱託医相談（精神科）
3	木		19	土	
4	金	嘱託医相談（精神科）	20	日	
5	土		21	月	休館日
6	日	フォトサークル活動日	22	火	
7	月	休館日	23	水	
8	火		24	木	嘱託医相談（精神科）
9	水		25	金	
10	木		26	土	卓球大会
11	金		27	日	
12	土		28	月	休館日
13	日	（AM）フォトサークルミーティング （PM）陽だまりの会	29	火	
14	月	休館日	30	水	
15	火		31	木	
16	水				

夕食について

・7月から夕食提供時間が18:00～19:00に変更となっています。

- ・食材の流通状況によりメニューが急きょ変更となる場合があります。皆様のご理解ご協力をお願いします。
- ・13時から14時までは、夕食サービス申込の電話連絡を優先しています。
- ・料金：1食400円。5の付く日は500円、月の最後の日は300円が原則です。
- ・キャンセル料：14時以降の取り消しは「キャンセル」として全額負担となります。キャンセルを2回続けると、次回の申し込みはキャンセル料未払い分を清算してから改めての申し込みとなります。

夕食メニュー表は裏にあります。

神奈川県生活支援センター電話番号：045-322-2907