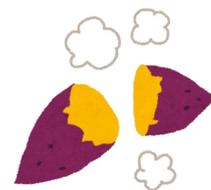


# 港北区生活支援センター便り

〈令和元年10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。

## 10月の休館日 (毎週火曜日)

1日  
8日  
15日  
22日  
29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。



## 横浜市総合保健医療センター 文化祭

日時：令和元年10月19日10:00～14:30

### ●うたごえさろん

～バンド演奏・コーラス みんなで一緒に歌いましょう！～

時間 10:30～

会場 1階 ロビー

### ●フラワーアレンジメント

～秋のお花を生けて楽しみましょう。生けたお花はお持ち帰りいただけます。～

時間 13:00～14:30

受付 10:00～ 先着20名(港北区生活支援センター窓口)

会場 4階 生活支援センター

参加費 300円(お花、道具代込み)

### ●俳句会

～正面玄関横で俳句の展示をします。～

時間 10:00～(終日)

※作業所製品の販売や、ネイルの体験コーナー等もあります。

生活支援センター以外の催し、販売については館内ポスター・HPをご覧ください。

生活支援センターは通常どおり開館していますが、休憩所として一般の方にも開放しています。  
文化祭はどなたでもご参加いただけます。お気軽にお越しください。



# 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:10月25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:10月4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

## 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:10月7日(月)・17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

## 嘱託医相談

<精神科相談> 第2・4月曜日、第4木曜日

10月24日(木)13:30~14:00 … 塩崎Dr.

10月28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

10月11日(金)14:00~15:00 … 本郷Dr.

★相談日の一週間前までに予約してください。



## 10月の『いろどりの会』のご案内



★日付：10月20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文化祭振り返り②テーマトーク ※テーマは当日決定します。

\*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！**

\*\*\*\*\*

### 文化祭・ピア座談会『ストレス発散の工夫』開催のお知らせ

1. 日時：10月19日（土）（文化祭当日）11時～12時半
2. 場所：4階港北区生活支援センター 相談室1
3. 定員：10名（先着順）※相談室1の入り口で当日10時45分より受付開始します。
4. 内容：ストレス発散のための生活の工夫をシェアして互いに学びましょう！

## ◀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：注意サイン、調子が悪くなった時のサイン

★日時：10月20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：10月9日（水）偶数月の第2水曜日 16:00～17:00

避難訓練を実施予定です。

※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。

# 令和元年 10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
		休館日	300円メニュー 焼うどん 味噌汁	すき煮 浅漬け ご飯 味噌汁	おでん 酢のもの ご飯 味噌汁	ロコモコプレート スープ デザート
6	7	8	9	10	11	12
夕食なし	鮭のムニエル 青菜と茸の和え物 ご飯 味噌汁	休館日	鶏の竜田揚げ お浸し ご飯 味噌汁	豚丼 煮物 味噌汁	和風スパゲティ サラダ スープ	クリームシチュー サラダ ご飯
13	14	15	16	17	18	19
夕食なし	豚肉と茄子炒め 冷奴 ご飯 味噌汁	休館日	鮭のフライ 金平ゴボウ ご飯 味噌汁	チンジャオロースー ご飯 春雨スープ	ちらし寿司 煮もの すまし汁	ドライカレー ピクルス ヨーグルト
20	21	22	23	24	25	26
夕食なし	照り焼きチキン サラダ ご飯 スープ	休館日	そばろ丼 浅漬け 味噌汁	コロッケ 酢のもの ご飯 味噌汁	麻婆なす 冷奴 ご飯 味噌汁	豚の生姜焼き 薩摩芋のレモン煮 ご飯 味噌汁
27	28	29	30	31		
夕食なし	肉じゃが 青菜の白和え ご飯 味噌汁	休館日	鮭のホイル焼き サラダ ご飯 味噌汁	一口カツ ご飯 味噌汁		

## 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。