

港北区生活支援センター便り



〈令和元年11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。

11月の休館日 (毎週火曜日)

5日
12日
19日
26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、夕食サービスの中止や、臨時休館する場合があります。
判断に迷う場合は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページにてご確認ください。



フラワーアレンジメント開催

お花をいけてみませんか。初めての方、男性も大歓迎。

日時 12月7日(土) 13:15～15:00
場所 港北区生活支援センター
参加費 300円〈当日払い〉
申込み 11月1日(金)～ 先着20名
主催 港北区生活支援センターにて受付(電話または来所)
オリーブの会



年末年始の休館日のお知らせ

モデル事業実施に伴い、年末年始は休館いたします。
休館日：令和元年12月29日(日)～令和2年1月3日(金)まで

1月4日(土)から開館いたします。
少し早めのお知らせとなりますが、よろしく願いいたします。

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:11月22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:11月1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:11月4日(月・祝)・21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

あみねっと クッキング



スペシャル あみねっとクッキング

今月限りのスペシャルです。お楽しみに。皆様のご参加をお待ちしています。

★日時:11月6日(水) 10:30 ~ 13:00

★参加費:300円(材料代として)

★メニュー:「?」(秋だから、きのこ???)

★持ち物:エプロン、頭にかぶるもの

★参加できる人数:先着10名(ご予約ください)

(ご注意)キャンセルする場合は、必ずご連絡をお願いします。

11:30までに来所されない場合は、自動的にキャンセルとなります。

11月の『いろいろの会』のご案内



★日付：11月17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テーマトーク ※テーマは当日決定します。

*いろいろ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＞ 気ままにねごWRAP（シーズン2）＜全クラス10回コース＞ 第9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：クライシス

★日時：11月17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 根上俊生(WRAPファシリテーター)まで



利用者ミーティング

10月のミーティングは参加者2名でした。フロア内の非常階段の場所、避難経路の確認をしました。バスの時刻表の確認も行いました。

次回：12月11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

11月11日（月）14:00～16:00 … 谷本Dr.

11月25日（月）14:00～16:00 … 谷本Dr.

11月28日（木）13:30～14:00 … 塩崎Dr.

＜内科相談＞ 奇数月：第1金曜日 偶数月：第2金曜日

11月 1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。

※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 11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
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">夕食サービスのご利用について</p> <p>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。</p> </div>					1	2
					300円メニュー 稲荷ずし 漬物 具だくさん味噌汁	かき揚げ 酢の物 ご飯 味噌汁
3	4	5	6	7	8	9
 夕食なし	ロールキャベツ サラダ ご飯	 休館日	袋煮 金平ごぼう ご飯 味噌汁	豚丼 切り干し大根 味噌汁	鶏の唐揚げ マカロニサラダ ご飯 味噌汁	ポークカレー サラダ デザート
10	11	12	13	14	15	16
 夕食なし	クリームシチュー サラダ ご飯	 休館日	麻婆豆腐 茄子の煮びたし ご飯 味噌汁	鮭のムニエル サラダ ご飯 スープ	豚バラ肉と白菜煮 和え物 ご飯 味噌汁	一口カツ サラダ ご飯 味噌汁
17	18	19	20	21	22	23
 夕食なし	チキンライス サラダ コーンスープ	 休館日	焼き鮭 厚揚げとピーマン炒め ご飯 味噌汁	チキン南蛮 中華サラダ ご飯 スープ	五目野菜の炒め物 蒟蒻のおかか煮 ご飯 味噌汁	肉豆腐 胡麻あえ ご飯 味噌汁
24	25	26	27	28	29	30
 夕食なし	ハンバーグ シーザーサラダ ご飯 味噌汁	 休館日	ミートソーススパゲティ サラダ スープ	鶏のみぞれ煮 ひじき煮 ご飯 味噌汁	炊き込みご飯 煮物 浅漬け けんちん汁	ドライカレー かぼちゃサラダ スープ

