

# 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

## お知らせ

いつも磯子区生活支援センターをご利用いただきありがとうございます。

モデル事業の一環として、**年末年始（12月29日～1月3日）**は休館とさせていただきます。

なにとぞご理解の程、よろしくお願い致します。



**新しいスタッフをご紹介します！よろしくお願いします**



11月1日より磯子区生活支援センターで勤務しております岩重 敬子（いわしげ けいこ）と申します。趣味はバスに乗らない日帰り旅行です。特に今は街歩きにハマっています。これから寒くなるので控えますが、暖かくなったらまた元気に歩きたいと思います。

横浜市内でお勧めのコースや場所がありましたら、ぜひご紹介ください。

生活支援センターのような施設の勤務は初めてなので戸惑う事もありますが、笑顔と感謝を忘れずに頑張っていきたいと思っています。すでに私のことを覚えてくださった方もそうでない方も、どうぞよろしくお願い致します。

お声をかけてください  
ね



## 文化祭やりました～❤️

食堂も賑わいました～

突き抜けるようなきれいな秋晴れのもと、盛大に文化祭を開催しました。

約500人の来場者で、館内はとてものにぎやかな熱気に包まれました。

ご来場の皆様、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



支援センタースタッフによるクリームソーダと豚汁も好評でした！



# 12月プログラムのお知らせ//磯子区生活支援センター

## ☆散歩スペシャル☆

のんびりと散歩して、楽しく  
過ごしませんか？



日時：12月4日(水) 14:30~15:30  
集合：磯子区生活支援センター  
※雨天決行。工房タッチへ行く予定です。  
※飲み物などは各自持参をお願いします。

## ☆書道教室☆

書道の先生が優しく教えて下さいます。  
道具は、こちらで用意していますが、  
持参して頂いても構いません。

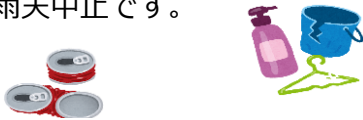


日時：12月19日(木) 14:00~15:30  
場所：磯子区生活支援センター 食堂

## ☆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：12月9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。



## Cafe De 屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。  
コーヒーを飲みながら、のんびりとおしゃべりを  
楽しみましょう♪

メニュー：ドリップコーヒー 50円  
アイスコーヒー 100円  
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  
※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てい  
ます。

## ☆黙々会☆

好きな読書やぬりえ、編み物などに取り組んでみま  
せんか。そんな居場所となる会です。

日時：12月12日(木) 14:00~15:00  
12月26日(木) 14:00~15:00  
場所：磯子区生活支援センター フリースペース  
※講師やスタッフが教える教室ではありません。  
※ぬりえ・折り紙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！



## ☆みんなで ISOGO 体操☆

毎週土曜、体のリフレッシュしましょ。

う〜ん、気持ちいい〜！



日時：土曜日(第3土曜は休み)  
10:30~11:00  
場所：磯子区生活支援センター 食堂  
※プログラム中インターネットサービスは  
ご利用いただけません。  
※動画の解説を見ながら体操しますので、初めて  
の方でも大丈夫ですよ。

## ☆絵手紙教室☆

講師の方に教わりながら  
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：12月16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  
12月のテーマは「クリスマス(年賀状も)」



風邪に気  
をつけて

## 鉄ちゃんの会☆

鉄ちゃん、鉄子さん、  
撮り鉄、乗り鉄、音鉄、模型鉄…  
鉄道に興味のある方もない方も鉄道の面白さを話して盛り上がってみませんか！

日時：12月27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

## 利用者自主活動



## アートワーク☆

自分の気持ちを表現してみませんか？1時間という短い時間なので、お気軽にどうぞ。参加者同士でのおしゃべりも楽しいですよ。

日時：12月20日(金)14:00～15:00

場所：磯子区生活支援センター相談室

## パソコンで年賀状作り

簡単なマウスの操作だけで、オリジナルの年賀状が出来ます

日時：12月10日(火)、12月13日(金)14:00～15:30 定員：各日2名

内容：年賀状の裏面作り ①簡単なマウスの使い方 ②デザイン選び ③文章を入れる  
④印刷

参加費：無料 (ハガキはご持参ください。インクジェット用をお勧めします。)

その他：USB等画外部情報の持ち込みはご遠慮ください。

※各日の2日前までにお申し込みください！！令和最初の年賀状作りを楽しみましょう！！

## ピアスタッフみゆきの一言コラム♪



どうすれば仲間と良い関係を築き上げていけるか考えました。見えてきたのが、「誠実さ」でした。友人、同僚、ライバルなど仲間と良い関係でいるのは誠実さが大切だと最近感じています。日々誠実さを意識し、暮らしていると正直でいられると思います。約束を守ることも誠実さのひとつだと思います。私にとって約束を守ることがなかなか難しく、工夫と努力と我慢が必要です。私には仲間はとても大切な存在です。だからこそ関係が崩れた時は、時間と労力をかけてでも改善していかなくてはならないと思っています。仲間と良い関係でいられるように約束を守ることが、今の私の課題です。



令和2年は  
**1月4日(土)10:00**  
から通常どおり開館し  
ます。  
是非ご来館下さい。

予  
告

1月におしるこ茶屋の開催を予定しています。また、例年どおり、森浅間神社のどんど焼きの見学にも繰り出す予定です。詳細は次号でお知らせいたします。

## 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 >

12月	6日(金)	14:00～16:00	西尾医師(横浜市総合保健医療センター)
12月	13日(金)	14:00～16:00	西尾医師(横浜市総合保健医療センター)
12月	26日(木)	16:00～17:00	塩崎医師(横浜市総合保健医療センター)





# 12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。（月曜日分は、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は当日の代金全額のキャンセル料がかかります。

	月	火	水	木	金	土
1	2	火曜日の夕食サービスの提供は、 12月承りません。 	4	5	6	7
休館日	寄せ鍋 (丼ぶり盛) 和え物 ご飯		鶏肉のトマト 煮込み サラダ ご飯 みそ汁	餃子 和え物 ご飯 スープ	すき焼き風 煮 漬物 ご飯 みそ汁	親子丼 サラダ みそ汁 デザート
8	9		11	12	13	14
休館日	ハンバーグ 煮物 ご飯 みそ汁		おでん 和え物 ご飯 お吸い物	肉じゃが 茶碗蒸し ご飯 みそ汁	肉うどん 煮物 デザート	豚生姜焼き サラダ ご飯 みそ汁
15	16		18	19	20	21
休館日	麻婆豆腐 サラダ ご飯 スープ		炊込みご飯 (鶏ごぼう) 肉野菜炒め 和え物 みそ汁	メンチカツ ご飯 サラダ にゅう麺	今日の魚料 理 炒め物 ご飯 みそ汁	ポークカレー サラダ スープ デザート
22	23		25	26	27	28
休館日	海の恵み丼 煮物 みそ汁	鶏の唐揚げ サラダ ご飯 みそ汁	ナポリタン サラダ スープ デザート	ちらし寿司 けんちん汁 和え物	チキンカツ サラダ ご飯 みそ汁	

休館日

(12/29～1/3まで休館となります)

今年もお世話になりました。また来年もたくさんのご利用をお待ちしております。  
よいお年を！



※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。