港北区生活支援センター便り

〈令和元年１２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」をさせて頂きます。
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。

１２月の休館日
（毎週火曜日）
３日
１０日
１７日
２４日
２９日～３１日

年末年始の休館のお知らせ

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）

1月4日（土）から開館いたします。

今年の秋は9月、10月と連続で超大型台風の襲来があり各地で大きな被害が発生しました。港北区生活支援センターでも台風19号では10月12日（土）、13日（日）の両日、ご利用者、職員共々の安全確保が最優先と考え、やむなく臨時休館とさせていただき、ご不便をおかけしましたが、ご了承をお願いいたします。

そのような中で、隣接する横浜国際総合競技場では、ラグビーワールドカップ（RWC）が開催され、台風の影響で1試合が中止となりましたが、6試合が大観衆を集めて開催されました。開催当日は周辺道路をはじめコンビニや飲食店など大混雑となり、生活支援センターへの来館予定の方にも支障があったのではないかと思います。

さて、立冬も過ぎ12月は冬至に向います。1年で一番昼の短い季節になりますが、寒さも本格化すると同時にインフルエンザの流行も本格化します。

港北区生活支援センターでは、入口に来館者用の手指消毒液を用意していますので、来館時には是非ご利用ください。また、うがいやマスク着用も推奨しています。今年の冬も感染症対策へのご協力をお願いします。

港北区生活支援センター　所長

◆登録更新についてのお知らせ

2016（平成28）年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。
引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2020（令和2）年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

◆対象となる方◆

2016（平成28）年4月1日から2017（平成29）年3月31日までに登録または更新手続きをした方。
（登録ｶｰﾄﾞの裏面に「2020年3月末日」と記載された黄色いﾃｰﾌﾟが貼付されている方）
※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分らない方はお問い合わせください。
なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

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。
今月はハヤシライスを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。
★日時：12月27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で表してみましょう。
★日時：12月6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：12月2日（月）・19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

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
港北区生活支援センターにて受付（電話または来所）
主　催　オリーブの会

１２月の『いろどりの会』のご案内

★日付：１２月１５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梅見会日程検討　②テーマトーク　※テーマは当日決定します。

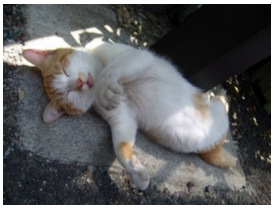
＊いろどりの会は当事者同士が自分の経験を活かして、お互いにサポートしあうピア会です♪

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！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

≪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10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：クライシスからの脱却
★日時：12月15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：kattenineko wrap@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：12月11日（水） 偶数月の第2水曜日 16:00～17:00

今年は年末年始が休館となります。みなさんの年末年始の過ごし方について、
意見交換したいと思います。ぜひご参加ください。

嘱 託 医 相 談

＜精神科相談＞ 第２・４月曜日、第４木曜日

12月 9日（月）14:00～16:00 ・・・ 谷本Dr.
12月26日（木）13:30～14:00 ・・・ 塩崎Dr.
※第4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

12月13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。

※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　12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）からも、当日分の注文ができ

≪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。

★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	6	7
夕食なし	300円メニュー 焼きうどん 味噌汁 フルーツ	休館日	鮭の竜田揚げ 金平ゴボウ ご飯 味噌汁	餃子 酢のもの ご飯 中華スープ	すき煮 浅漬け ご飯 味噌汁	三色丼 煮物 味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
夕食なし	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	休館日	鶏の唐揚げ サラダ ご飯 味噌汁	酢豚 豆腐ｻﾗﾀﾞ ご飯 味噌汁	鶏と茄子のピリ辛煮 和え物 ご飯 味噌汁	肉団子の甘酢あん 漬物 ご飯 味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
夕食なし	ハヤシライス サラダ デザート	休館日	豚肉生姜焼き 胡麻あえ ご飯 味噌汁	肉じゃが マカロニサラダ ご飯 味噌汁	シウマイ 中華サラダ ご飯 味噌汁	五目チャーハン ナムル スープ
22	23	24	25	26	27	28
夕食なし	春巻き かぼちゃ煮 ご飯 味噌汁	休館日 ♪クリスマス♪	500円メニュー 煮込みハンバーグ フライドポテト ご飯・スープ デザート	鮭のちゃんちゃん焼き 薩摩芋の甘煮 ご飯 味噌汁	白菜のクリーム煮 和え物 ご飯 味噌汁	年越しそば かき揚げ デザート
29	30	31				
休館日	休館日	休館日				

クリスマス献立の申込について（￥500）
受付開始は、12/16(月)9:00　から
締め切りは、12/23(月)13:00　です。
当日のホームページからの申し込みは無効になります。
締め切り以降は　キャンセル料　が　かかります。

夕食サービスのご利用について
センターでは、夕食サービスを申込まれた方は、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、処分させて頂きますのでご了承ください。