

港北区生活支援センター便り

〈令和2年1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。

1月の休館日

(毎週火曜日)

1日～3日

7日

14日

21日

28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。

あけましておめでとうございます。

令和の元号になり初めてののお正月を迎えました。

今年は4年に一度の「閏(うるう)年」にあたり、いよいよ待ちに待ったオリンピックイヤーになります。

夏季大会である東京オリンピック・パラリンピックは7月24日からの開催になりますが、猛暑の夏にならないことを祈りたいと思います。

さて、私事ですが、東京オリンピックを観るのはこれで2回目になります。幼い頃でしたが、1964年(昭和39年)の東京オリンピックをTVで観戦していた記憶があります。当時は各家庭にTVが普及していた時代ではなく、オリンピック開催を契機に、我が家にもTVがやって来たとの記憶があります。幼かったのでマラソンのアベベ選手の活躍くらいしか記憶がありませんが、あれから56年の時を経て、今自分が市民ランナーとしてマラソンを走っていることが不思議な縁を感じます。再びあの感動に浸れることを今から楽しみにしています。

みなさん今年もよろしくお祈りします。

港北区生活支援センター 所長



退職のごあいさつ

この度、一身上の都合により12月31日をもって、退職致します。

これまで大変お世話になりました。みなさま方の新しい年のご多幸をお祈りして、ご挨拶に代えさせていただきます。

※写真は、**フラワーアレンジメント**です。講師のみなさま方のご指導に感謝致します。

野原由実



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:1月24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:1月10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 ※1月は第2金曜に変更しています。

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:1月6日(月)・16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ご報告

12/7にフラワーアレンジメントを開催しました。参加者は21名でした。

ボランティアさんの助言を受けながら、皆さん慣れた手つきで作品を完成させていました。例年通り楽しい様子が伝わる、和やかな会でした！



1月の『いろいろの会』のご案内



★日付：1月19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：梅見会準備

*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！

利用者ミーティング

次回：2月12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

1月23日（木）13:30～14:00 … 塩崎Dr.

1月27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

※1月の内科相談はお休みです。

★相談日の一週間前までに予約してください。

◆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。（登録カートの裏面に「2020年3月末日」と記載された黄色いテープ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か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。

※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2年

1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
			1	2	3	4
		今年も、元気で 健やかな一年に なりますように。	休館日	休館日	休館日 お正月献立	500円メニュー お雑煮 煮しめ フルーツ
5	6	7	8	9	10	11
夕食なし	300円メニュー オムライス スープ	休館日	ホイコーロー 中華サラダ ご飯 味噌汁	魚のホイル焼き 酢のもの ご飯 味噌汁	ロールキャベツ 蓮根きんぴら ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き いんげん胡麻和え ご飯 味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
夕食なし	豚丼 浅漬け 味噌汁	休館日	鶏の照り焼き ひじき煮 ご飯 味噌汁	炊き込みご飯 漬物 豚汁 デザート	三色丼 温サラダ 味噌汁	チキンカツ 酢の物 ご飯 味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
夕食なし	カレーライス サラダ ヨーグルト	休館日	シチュー サラダ ご飯	鶏のみぞれ煮 青菜の胡麻和え ご飯 味噌汁	餃子 ナムル ご飯 味噌汁	ハンバーグ ポテトサラダ ご飯 味噌汁
26	27	28	29	30	31	
夕食なし	焼売 サラダ ご飯 味噌汁	休館日	鶏肉の唐揚げ 酢の物 ご飯 味噌汁	ミートソースパスタ サラダ スープ	豚バラ味噌焼き 野菜の金平 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。