

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10～18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



みんなで節分祭に行きましょう！

今年も森浅間神社で豆まきが行われます。

豆まきの豆は「魔滅」（魔を滅ぼす）に通じ、無病息災を祈る意味があります。

目的地：森浅間神社

日時：2月3日（月）14:00 出発

集合場所：磯子区生活支援センター

※雨天の場合中止となります。

節分まめ知識

節分とは、もともとは季節の変わり目のこと。現在では、豆まきを行う立春の前日をさします。豆を投げるのは鬼の目を表す「魔目（まめ）」に豆を投げつけることで「魔滅（まめつ）」になると考えられたため。また、玄関に柊（ひいらぎ）の枝に刺した鰯（イワシ）の頭を立てておくのは、柊のトゲが鬼の目を指し、鰯の悪臭が鬼を追い払うと考えられたためです。



どんど焼きに参加しました！！

1月15日（水）に森浅間神社のどんど焼きに参加しました。

明け方に降っていた雨も上がり、風もなく穏やかな中での開催でした。お焚き上げの前の式典にも参加し、厳かな一連の行事を見学しました。火が入ると勢いよく燃え上がり、空に向かって煙が高く昇って行きました。煙で焼かれたお餅やミカンをみんなで頂き、今年一年の無病息災を願いました。



磯子 お花見の会

桜が咲いたら…❀

みんなで桜を観に行きましょう。
詳細はセンターだより3月号で！



2月プログラムのお知らせ//磯子区生活支援センター

☆みんなで ISOGO 体操☆

毎週土曜日は、心も身体もリフレッシュ。

日時：毎週土曜日

(今月のみ第3と第4土曜日がお休みです)

時間：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。

※動画で解説を見ながらの体操ですから初めての方でも大丈夫ですよ。

今月の第1回目は2月1日です!



☆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も大歓迎です。オリジナルの絵手紙を作成してみませんか?

日時：2月17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

2月のテーマは

「ひな祭り」



☆散歩スペシャル☆

季節を感じながらぶらりと散歩して、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。ご参加お待ちしております。

日時：2月5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

※工房タッチの見学ができます。

※飲み物などは各自でご持参願います。

☆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、ご自身で持参して頂いても構いません。

落ち着いた雰囲気の中で文字を書いてみませんか?

日時：2月20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!

きれいになると気持ちがいいですよ~♡

日時：2月10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。



☆黙々会☆

好きな読書やぬりえなど、みなさんと同じ場所で取り組みたいことをしませんか? そんな居場所となる会です。

日時：2月13日(木) 14:00~15:00

2月27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。

※ぬりえや折り紙は支援センターで用意します。

リクエストがあれば、英検・漢検・数検などのプリントもご用意できます。ご自身で本など、好きなものをお持ちいただいても大丈夫です。



☆Cafe De 屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。

コーヒーやお茶を飲みながら、ゆったりとした気分で、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金曜日はみんなで好きな音楽を聴きながら音楽について語る会を開催します。

是非おでかけください。



利用者自主活動

★アートワーク★

自分の気持ちをいろいろなもので表現してみませんか？ 1時間という短い時間なので、あっという間に時間が過ぎます。参加者同士でのおしゃべりも楽しいですよ。お気軽にご参加ください。

日時：2月28日（金）14:00～15:00

場所：磯子区生活支援センター
相談室

※2月は第4金曜日を開催します。



★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！何か新しい発見があるかもしれません。

日時：2月28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



合同防災訓練のお知らせ

屏風ヶ浦地域ケアプラザとの合同防災訓練を行います。

日時：3月4日（水）14時～

当日来館された皆さまにもご参加いただきたいのでご協力をお願いいたします。



ピアスタッフ美幸の一言コラム♪

人がすることを自分と比べる比較と、人が他者と私を比べる比較の2つが気になっています。

1つ目の比較は、不誠実だと思う相手と同じことを自分もしていた事に気付いて落ち込む事がありました。それは人と自分を勝手に比較しただけでした。

2つ目の比較は、人が他者と私を比較すると周囲もその比較に共感し、私の本当の思いを否定されたと感じることがありました。その時の私は、自分が正しいと思う気持ちが強過ぎたと思いました。

この2つの経験を通して、“負の感情の比較”は無意味だと感じました。日々出来ている自分に目を向け、今までの想いの比重を出来ている自分に向けていけば、良いと思うようになりました。

みなさんは比較についてどの様な思いがありますか？

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 >

2月 7日（金）	14:00～16:00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
2月14日（金）	14:00～16:00	西尾医師（横浜市総合保健医療センター）
2月27日（木）	16:30～17:00	塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）

2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、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には全額のキャンセル料がかかります。

日	月	火	水	木	金	土
 						1 かに玉風あん かけ 和え物 ご飯 みそ汁
2	3	火曜日の夕食サービスの提供は、行っておりません。 ご了承ください。	5	6	7	8
休館日	ロールキャベツ 炒め物 ご飯 デザート		焼うどん おひたし スープ	鶏ときのこの 炒め物 煮物 ご飯 みそ汁	鶏の甘酢あん サラダ ご飯 スープ	豚肉と厚揚げ の炒め物 和え物 ご飯 みそ汁
9	10		12	13	14	15
休館日	ガバオライス サラダ スープ		鶏の治部煮 和え物 ご飯 スープ	炊込みご飯 炒め物 和え物 みそ汁	親子丼 煮物 みそ汁	和風ハンバー グ サラダ ご飯 みそ汁
16	17		19	20	21	22
休館日	ポークカレー サラダ スープ デザート		和風ポトフ 酢の物 ご飯 デザート	今日の魚料理 炒め物 ご飯 みそ汁	酢豚 ナムル ご飯 スープ	鶏の照り焼き 和え物 ご飯 みそ汁
23	24		26	27	28	29
休館日	油淋鶏 煮物 ご飯 スープ		豚のしょうが 焼き 和え物 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 サラダ ご飯 スープ	豚ともやしの 炒め物 和え物 ご飯 みそ汁	ハヤシライス サラダ スープ

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承下さい。※