

# 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：午前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分頃～18時です。

※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

## 磯子区生活支援センターからのお願い！

当センターでは、新型コロナウイルス感染症対応として来館者の皆さまに検温をお願いしております。

- ① 来館する前にご自宅で検温していただき、37.5℃以上であればその日のセンターの利用はご遠慮ください。
- ② ご自宅に体温計がない方は来館時に検温していただきますが、その際37.5℃以上であればお帰りいただきます。
- ③ 当センター館内では、アルコール消毒およびマスクの着用をお願いいたします。



## 春です！ 桜の季節です！！ 桜に会って、みんなで桜を愛でましょう！

日時：令和2年3月7日（金）

目的地：久良岐公園

集合時間：11:00

※ 雨天中止

事前申し込みは不要

バス乗車前に購入できますが、ご持参でも大丈夫です。

公園でゆったりと桜を楽しみながら、春を身体で感じましょう。

新型コロナウイルス  
感染拡大に伴い  
中止となりました。



## 合同防災訓練のお知らせ

『春の全国火災予防運動』が令和2年3月1日（日）～7日（土）まで実施されます。  
磯子区生活支援センターでも屏風ヶ浦地域ケアプラザと合同で防災訓練を行います。

日時：3月4日（水）14:00～

春は空気が乾燥し、風の強い日が多くなるので火災が最も多く発生する月です。

当日は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。



# 3月プログラムのお知らせ//磯子区生活支援センター



## ☆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。事前申し込みは不要なので飛び入り参加も大歓迎です。自分だけの絵手紙を作ってみませんか？



## ☆みんなでISOGO体操☆

毎週土曜日は、ちよっぴり身体を動かして心も一緒にリフレッシュ!! ご参加お待ちしています。

日時: 毎週土曜日

時間: 10:30~11:00 (第3土曜日)

場所: 磯子区生活支援センター フリースペース

※プログラム中インターネットサービスをご利用いただけません。

※動画で解説を見ながら体操します。初めての参加でも大丈夫ですよ。

今月の第1回目は3月7日です。

## ☆磯子ECO倶楽部☆

みんなでわいわい美化活動に取り組みきれいになると気持ちがいいですよ。もうポイ捨てができなくなります。

日時: 3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。

## ☆黙々会☆

読書やぬりえなど、自分が好きなことをみなさんと同じ場所で取り組む、そんな居場所となる会です。黙々と取り組んでも会話を楽しんでも、どちらでも大丈夫ですよ。

日時: 3月12日(木) 14:00~15:00

3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。

※ぬり絵や折り紙、英検、漢検、数検などのプリントは支援センターでご用意できますが、ご自身で本や雑誌など、お好きなものをお持ちいただいでのご参加も大歓迎です。ぜひお越しください。

新型  
コロナ  
ウイルス  
に  
伴  
い  
て  
感  
染  
拡  
大  
に  
伴  
い  
て  
中  
止  
と  
な  
り  
ま  
し  
た  
。



日時: 3月14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

内容は『イースター』

今回は、キリストの復活を祝う復活祭。エッグは、命の象徴です。



## ☆書写教室☆

楽しく教えます。お気軽にご参加ください。

用紙をご用意していますが、ご持参でも構いません。

日時: 3月14日(木) 14:00~15:30

場所: 磯子区生活支援センター 食堂



## ☆ペシヤル☆

散歩しながらみんなでぶらりと散歩して、おしゃべりしながら過ごしましょう。

日時: 3月15日(水) 14:30~15:30

場所: 磯子区生活支援センター

1階図書室へ

※お申し込みが必要です。

※各自持参をお願いします。



## ☆お屏風ヶ浦☆

毎週金曜日にカフェを開店しています。

ゆったりとした空間でコーヒーを飲みながら、みなさん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。

お気軽にお出かけください。



☆アートワーク☆

1時間という短い時間の中  
思いを表現してみませんか  
1時間はとても早く感じま  
何かに取り組むだけでなく  
ないおしゃべりも表現のひ

日時：3月20日（金）1  
場所：磯子区生活支援セン  
相談室



☆鉄ちゃんの会☆

新型コロナウイルス  
感染拡大に伴い  
中止となりました。



模型鉄…  
で、みんなで盛り  
かもしれません。  
15:00~16:00  
ンター

フリースペース

節分祭に行きました！

2月3日（月）に森浅間神社の節分祭に行ってきました。  
風もなく穏やかな中、みんなでわいわい出かけました。  
今年の福男・福女が福豆とお餅を「鬼は～外、福は～内」の  
掛け声に合わせて撒き、みんな声を上げて我先に拾っていました。  
拾ったお餅と福豆を持ち帰り、今年一年の無病息災を願いました。



ピアスタッフ美幸の一言コラム



何故私は想いを「伝える」のか？

「自分はここ居る」とアピールしたいだけだろうか？「生きている」と実感したいだけだろうか？  
それは「伝える」だけの一方通行ではなく「伝える」ことによって家族、職場、仲間などの交流の輪が  
でき、誰でも心地よい場になることを望んでいるからです。  
では、伝えていくことで何が生まれるのか？例えば、「伝える」ことを実現させるためにどうすれば良い  
か熱心に取り組む。時には、初心に立ち戻ろうとする。それは自己の向上心ではないでしょうか。  
「伝える」ことで自分の生きる目的や願いを信頼する人と分かち合えていけたら、巡り巡って自分の  
想い描く「誰でも心地よい場」に近づくのではと思うのです。

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 >

3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）
3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）
3月 26日（木）	16：30～17：00	塩崎医師（横浜市総合保健医療センター）

# 3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は当日の代金全額のキャンセル料がかかります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	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。	4	5	6	7
休館日	ちらし寿司 炒め物 お吸い物 デザート		すき焼き風煮 サラダ ご飯 みそ汁	ハンバーグ 和え物 ご飯 みそ汁	豚の生姜焼き おひたし ご飯 お吸い物 (そうめん入り)	おでん 和え物 ご飯 漬物
8	9		11	12	13	14
休館日	鶏のチキ 焼き 煮物 ご飯 みそ汁		三色丼 和え物 お吸い物 デザート	ミートボール のトマト煮 炒め物 ご飯 みそ汁	中華うま煮 (八宝菜) ナムル ご飯 スープ	鶏のから揚げ 和え物 ご飯 スープ
15	16		18	19	20	21
休館日	キーマカレー サラダ スープ デザート		チキンカツ おひたし ご飯 みそ汁	麻婆茄子丼 ナムル スープ デザート	今日の魚料理 和え物 ご飯 汁物	肉じゃが 酢の物 ご飯 みそ汁
22	23		25	26	27	28
休館日	春巻 酢の物 ご飯 みそ汁	菜っ葉とキノ のクリーム煮 炒め物 ご飯 デザート	ミートボール サラダ スープ デザート	五目ご飯 炒め物 サラダ お吸い物	豚のにんにく 焼き 煮物 ご飯 みそ汁	
29	30					
休館日	今日の魚料理 炒め物 ご飯 汁物					

※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。