

# 港北区生活支援センター便り

〈令和2年3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。

3月の休館日（毎週火曜日）…… 3日、10日、17日、24日、31日

## 港北区生活支援センターよりお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、3月末までの港北区生活支援センターでの全てのイベントを中止とさせていただきますのでご了承ください。  
センターのフロア利用、夕食サービス等については、これまで通りご利用いただけます。

### ※中止となるイベント

- |   |                        |    |                   |
|---|------------------------|----|-------------------|
| 1 | 2月28日(金)あみねっとサロン       | 6  | 3月12日(木)ふれあいこんさーと |
| 2 | 2月29日(土)梅見会(茶話会もありません) | 7  | 3月15日(日)いろどりの会    |
| 3 | 3月2日(月)あみねっとカフェ        | 8  | 3月19日(木)あみねっとカフェ  |
| 4 | 3月6日(金)ゆうゆう俳句会         | 9  | 3月27日(金)あみねっとサロン  |
| 5 | 3月7日(土)フラワーアレンジメント     | 10 | 3月29日(日)WRAP      |

## 来館される方へ(重要)

来館される前には必ずご自宅での検温を行っていただき、発熱(37.5度以上)が認められる場合には、来館を控えていただきますよう、お願いいたします。検温していない場合には、センターでの受付時に検温していただきます。また、来館時はマスクの着用をお願いいたします。

### マスクの着け方

咳やくしゃみのある人が着用することで、飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐことができます。



1. 鼻あて部が上になるようにつけます。
2. 鼻あて部を小鼻にフィットさせ、プリーツをひろげます。
3. 鼻あて部を小鼻にフィットさせます。鼻は全体を覆うようにします。
4. マスクのプリーツを伸ばして、口と鼻をしっかりと覆います。
5. 装着完了。

### マスクの外し方



ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄します。外した後の手洗いもお忘れなく。

(出典)職業感染制御研究会 個人用防護具の手引きとカタログ集(外部サイト)

横浜市HPより

### ◆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。(登録カードの裏面に「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。

## お知らせ

フロアの冷蔵庫とパソコンが新しくなりました！

利用できない間にご不便をおかけしました。ぜひ活用ください！

※冷蔵庫内の置き忘れが多いので、退館の際は気を付けて下さい。

(お忘れ物があつた場合は、閉館後にスタッフが処分します。)

## 利用者ミーティング

今月のミーティングは、4名参加でした。フロアの利用方法について話し合う中で、「テーブルが汚れていることがある」との意見があり、きれいに利用するにはどうしたら良いか意見交換しました。4月も継続して話し合い、皆さんが快適に利用するための改善策を考えたいと思います。ぜひご参加ください。

4月8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

3月 9日(月)14:00～16:00 …… 谷本Dr.

3月23日(月)14:00～16:00 …… 谷本Dr.

3月26日(木)13:30～14:00 …… 塩崎Dr.

<内科相談> 奇数月：第1金曜日 偶数月：第2金曜日

3月の内科相談はお休みです。

★ご相談は、一枠30分です。

★相談日の一週間前までに予約してください。



# 令和2年 3月 夕食サービス献立 港北区生活支援センター

住所 TEL 〒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  
045-475-0120 ホームページ <https://yccc.jp>

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	5	6	7
夕食なし	ちらし寿司 すまし汁 雑あられ	休館日	☆300円メニュー☆ 焼きうどん チーズ竹輪 スープ	餃子 もやしサラダ ご飯 味噌汁	野菜炒め サラダ ご飯 味噌汁	春巻き 中華サラダ ご飯 味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
夕食なし	ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	休館日	チキンカツ ツナサラダ ご飯 味噌汁	魚のムニエル スパゲティサラダ ご飯 味噌汁	豚丼 漬物 味噌汁	クリームシチュー サラダ パン
15	16	17	18	19	20	21
夕食なし	チンジャオロース 中華サラダ ご飯 味噌汁	休館日	チキンカレー 大根サラダ デザート	豚のしょうが焼き 厚揚げの煮もの ご飯 味噌汁	一口カツ ひじき煮 ご飯 味噌汁	コロツケ 青菜のからし和え ご飯 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
夕食なし	麻婆丼 浅漬け 味噌汁	休館日	肉じゃが 青菜の白和え ご飯 味噌汁	鶏のピカタ きのこのマリネ ご飯 味噌汁	クリームスパゲティ サラダ スープ デザート	ポークソテー サラダ ご飯 味噌汁
29	30	31	<p>夕食サービスのご利用について</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
夕食なし	鶏のから揚げ サラダ ご飯 味噌汁	休館日				