

# 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）**の入浴サービスの受付時間は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が禁煙になります！

改正健康増進法が令和2年4月1日に全面施行されることに伴い、磯子区生活支援センターも**4月1日（水）より**現在ある喫煙室を廃止し、屋内・敷地内とも禁煙になります。これまで喫煙室を利用されていたご利用者のみなさまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 新型コロナウイルス感染症防止対応に伴うお願い！！

当センターでは、新型コロナウイルス感染症防止対応として、来館者のみなさまに検温をお願いしておりますが、4月になりましても引き続き検温実施を行います。体温が**37.5℃以上**の方の当センターの利用はご遠慮いただきます。マスクの着用も引き続きお願いいたします。

またプログラムに関しても準備をしておりますが、新型コロナウイルスの感染防止に伴い、当面中止とさせていただきます。再開する場合はホームページや館内掲示でお知らせいたします。

## 令和2年度のプログラムのお知らせ

### ① 工房タッチで交流会

令和元年度に開催しておりましたプログラム『散歩スペシャル』ですが、地域活動支援センター工房タッチとの共催で『工房タッチで交流会』として行うことになりました。

カラオケやゲーム、お菓子作りなど、年6～12回を予定しております。

4月に関しましては、新型コロナウイルスの感染防止に伴い、中止といたします。

5月以降につきましては、センターだより等でお知らせいたしますので楽しみに！

### ② 書道教室

書道の先生が、ボランティアで優しく教えてくださいます。ボランティアのため、先生がお見えにならない時は自習になります。

詳しいことは、参加される前に当センターにお問い合わせください。

# 4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、ちょっぴり身体を動かして、心も一緒にリフレッシュ。ご参加お待ちしております。

日時：毎週土曜日（第3土曜日はお休み）

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体操しましょう。初めての方でも大丈夫ですよ。

今月の第1回目は4月4日です！

## ☆書道教室☆

ボランティアで講師が教えて下さいますが、講師が不在の時は自習になります。

道具は、支援センターで用意していますが、ご自身

でも構いません。落ち着いた空間ながら文字を書いてみませんか？

6日（木）14:00～15:30

生活支援センター 食堂



## ☆絵てがみ教室☆

ながら、季節にあった絵てがみを作

ので飛び入り参加も大歓迎です。

0日（月）14:30～16:00

生活支援センター フリースペース

も大丈夫。

てがみを作って

は「こどもの日」



## ☆屏風ヶ浦☆

カフェを開店しています。

を飲みながら、みなさんとのんびり楽しみましょう♪

アップコーヒー50円

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。

みなさんからのご意見を伺います。

※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、お出かけください。



新型  
コロナ  
ウイルス  
感染  
拡大  
防止  
のため  
中止  
となり  
まし  
た。



## ☆もくもく会☆

木曜日に行う「もくもく会」です。読書やぬりえ、編み物など、自分好きなものをみなさんと同じ場所取り組んでみませんか？

そんな居場所となる会です。黙々話を楽しんでもどちらでも大丈夫

日時：4月 9日（木）14:00

4月23日（木）14:00

場所：磯子区生活支援センター

※講師やスタッフが教える教室で  
※ぬり絵や折り紙、英検や漢検など支援センターでご用意できますが雑誌など、お好きな物をお持ちいただいてのご参加も大歓迎です。

みんなで同じ時間を過ごしましょ

## ☆磯子ECO倶楽部☆

みんなでわいわい美化活動をしまきれいになると気持ちがいいですもうポイ捨てができなくなります

日時：4月13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。



## ☆アートワーク☆

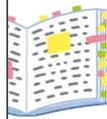
1時間という時間の中で自分の思いを表現してみませんか？ 1時間はとても早く感じますよ。何かに取り組むだけでなく何気ないおしゃべりも表現のひとつです。

日時：4月1日  
場所：磯子区



新型コロナウイルス  
感染拡大防止のため  
中止となりました。

00  
室



自主活動

音鉄、模型鉄  
道の面白  
う！

0



## ☆鉄ちゃん☆

鉄ちゃん、鉄子  
など… 鉄道に  
さや体験談を話

日時：4月2日  
場所：磯子区  
フリー



## 退職職員の挨拶



お別れに寄せて

『足るを知る』

この便りをお読みになっていっしやる皆さんが春からも引き続き磯子区生活支援センターを心地よくご利用されることを心から願っています。

短い間でしたが皆さんと知り合えたことをとても嬉しく思います。

この8ヶ月間で私の体重は5キロ増えました。今はご飯を毎夕3合から2合に減らして炊き美味しく頂いています。私なりの『足るを知る』です！？

皆さんと交わした言葉と自分本来のあり方を忘れないで感謝の気持ちを持ち続けたいと思います。

次のオリンピック開催年まで陽気な前期高齢者を目指して暮らします。ありがとうございました。

街道で赤い大型バイクを操る年輩ライダーを見かけたらどうぞ手を振ってください。

ひとちがいでしたらごめんなさい(;▽;)

海外ショートステイ中かも知れません。

三澤慶祐



## ピアスタッフ美幸の一言コラム♪

先月は「伝える」ことについて考えました。今月は「話す」ことについて考えます。

「伝える」と「話す」は一見似ているように思いますが違いがあるのではと思い調べてみました。

「伝える」は相手に分かるように話すことで相手が主体だということ。

「話す」は自分の言いたいことを言うことで自分が主体だということが分かってきました。

自分では「話す」ことで、お互いが通じ合っていると思っていても、実際は一方通行で逆に孤独感を強く感じることもありました。

ただ一方的に自分が「話す」のではなく、相手の話しも聴きながら、お互いの理解を深めていこうとする「対話」が大切なのだと改めて思いました。



## 嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。「予約制」です。  
当センターへお申し込み・お問い合わせ下さい。

※2日前までにお申し込みください

< 精神科 >

4月10日(金)	13:30~14:30	藤原心理士 (横浜市総合保健医療センター)
4月13日(月)	14:00~16:00	谷本医師 (横浜市総合保健医療センター)
4月24日(金)	13:30~14:30	塚越心理士 (横浜市総合保健医療センター)
4月27日(月)	14:00~16:00	谷本医師 (横浜市総合保健医療センター)



# 4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 豚キムチ丼 和え物 みそ汁	2 鶏肉のピカタ 煮物 ご飯 みそ汁	3 回鍋肉 ナムル ご飯 スープ	4 春野菜の加- サラダ ご飯 デザート
5	6	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。	8	9	10	11
休館日	五目あんかけ 焼きそば 煮物 スープ		鶏のから揚げ 煮物 ご飯 みそ汁	ハンバーグ サラダ ご飯 スープ	今日の魚料理 和え物 ご飯 汁物	7ツツ和-ス サラダ ご飯 スープ
12	13		15	16	17	18
休館日	炒飯 餃子 スープ		豚の生姜焼き 煮物 ご飯 みそ汁	中華丼 和え物 スープ	チキン南蛮 和え物 ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 ナムル ご飯 スープ
19	20		22	23	24	25
休館日	たけのご飯 煮物 おひたし 汁物	天丼 煮物 お吸い物	コロッケ おひたし ご飯 みそ汁	棒棒鶏 煮物 ご飯 スープ	豚しゃぶおろ しポン酢 サラダ ご飯 みそ汁	
26	27	29	30			
休館日	ピーマンの肉 詰め サラダ ご飯 みそ汁	野菜たっぷり 肉うどん 和え物 デザート	今日の魚料理 和え物 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。※