

VOL. 164 2020年 6月号

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～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。

夕食以外の有料サービスの受付は、火曜日は11～16時、月水木金土は10～18時です。

清掃実施日（原則月・木）の入浴サービスの利用開始は11時30分頃からとなります。

※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

サービス利用時間のお知らせ

フリースペース・有料サービスは通常の運営時間になります。

フリースペース利用時間：10:00～19:00

（火曜日 11:00～17:00）

有料サービス受付時間：10:00～18:00

（火曜日 11:00～16:00）

※清掃実施日（月・木）の入浴受付時間：11:30頃～18:00

★夕食サービスは、引き続き休止します。

ご不便をおかけしますが、コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解とご協力をお願い致します。

夕食サービスとプログラムについて

6月も引き続き夕食サービスとプログラム及び利用者活動は、中止とさせていただきます。コロナウイルス感染拡大防止の為に、ご理解とご協力をお願い致します。再開の目途が立ちましたら、随時お知らせします。



ピアスタッフ美幸のコラム

今月から3回にわたり磯子区生活支援センターのプログラムを紹介します。

今回は、土曜日(第3土曜以外)の朝10時30分から実施している「みんなでISOGO体操」です。磯子区役所で作成した「ハマトレみんなのISOGO体操」のDVDの動画に合わせて利用者の皆さんとピアスタッフが一緒に、体を動かしています。

体操は座位・立位バージョンがありますが、椅子を使うので無理なくできます。

動画の解説をじっくり見聞きしながら体操する時や、DVDの歌に合わせて数分だけ身体を動かす時もあります。スタンプカードのスタンプが5個貯まるごとにちょっとした景品をお渡ししています。新型コロナウイルスが収まり、プログラムが再開しましたら見学だけでも大歓迎なので是非お越しください。

自粛生活で疲れていませんか…？

疲れをため込み過ぎないように、心とからだに休息を。

- ・朝、目が覚めたら日光を浴びて、からだのリズムを整えてみましょう。
- ・いろいろな食材でバランスよく、一日三食食べるようにしましょう。
- ・眠くなったら、寝床へ。今日しなくてもいいことは明日にまわしましょう。
- ・寝床に入ったら、あれこれ考えすぎないようにしましょう。



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」となっております。※ご予約は7日前までにお申し込みください。

< 精神科 >

6月 8日 (月)	14:00~16:00	谷本医師 (横浜市総合保健医療センター)
6月 12日 (金)	13:30~14:30	藤原心理士 (横浜市総合保健医療センター)
6月 22日 (月)	14:00~16:00	谷本医師 (横浜市総合保健医療センター)
6月 26日 (金)	13:30~14:30	塚越心理士 (横浜市総合保健医療センター)