

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時から午後7時まで（火曜日は午前11時から午後5時まで）

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



大変お待たせいたしました!新型コロナウイルス感染症の影響により、休止していた夕食サービスを7月1日から再開することになりました!!

夕食サービスは再開しますが、新型コロナウイルス感染症はまだ終息していませんので、感染拡大防止策を行いながら、夕食を提供させていただきます。

つきましては、以前とは異なる点がいくつかありますので、お知らせします。

【主な変更点】

①夕食の提供は、先着12名までとさせていただきますので、ご予約はお早めに! 12名に到達した時点で、当日分の予約は終了とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

※前日の午前9時から予約できます。月曜日の予約は、土曜日の午前9時から。

②お食事の前には必ず石鹸をつけて、手を洗ってください。

③飛沫対策として、食事中以外はマスクを着用し、食事中は周囲の方との会話をお控えください。

④ソーシャルディスタンスを確保するために、周囲の人と近づきすぎないようにお願いします。

ご不明な点がございましたら、職員へお声かけください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力の程、よろしく願いいたします。

皆様へのお願い

- ・マスクを着用しての来館をお願いします。
 - ・センター内で過ごす際にも、マスクを着用するようにお願いします。
 - ・来館時に検温のご協力をお願いします。
- ※検温時に 37.5℃以上の熱がある場合は、センターの利用を見合わせていただきます。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続き皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

7月プログラムのお知らせ

☆もくもく会☆

好きな読書やぬりえ、編み物などに取り組んでみませんか。そんな居場所となる場所です。

日時:7月9日(木)14:00~15:00 7月23日(木)14:00~15:00

場所:磯子区生活支援センター 食堂 定員:最大6名まで!

※場所が変更となっているのでご注意ください。

※講師やスタッフが教える教室ではありません。

※いろいろな材料を支援センターが用意していますが、ご自身で本や雑誌など、お好きな物をお持ちいただいてのご参加も大歓迎です。

マスクを着用し、周囲の方との会話は極力お控えください。



もくもく会以外のプログラムと利用者活動については、引き続き休止とさせていただきます。再開は、今しばらくお待ちくださいませ。

登録更新手続きの実施についてお知らせします

生活支援センターを利用させていただくにあたり、原則3年毎の登録の更新手続きが必要となります。今後、今回対象となる皆さま宛に登録更新についてのお手紙を発送いたします。

詳しくは、お届けしたお手紙か、センター便り7月号をご覧ください。

ご協力よろしくお願いいたします。

★今回の対象者は、2017年度に登録された方となります。





熱中症 予防



- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。(1日2リットルを目安に)
- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整しましょう。換気扇や窓開放によって換気も行いましょう。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない!急に暑くなった日は、特に要注意!
- ・日頃から検温など健康チェックを行い、体調が悪くなったら休みましょう。
- ・暑くなり始めの時期から、適度な運動をして暑さに備えた体づくりをしましょう。水分補給も忘れずに!(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意!屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、人との距離を十分にとった上で、時々マスクを外して休憩をとりましょう。

※引用文献:環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動

今年は新型コロナウイルスの流行により、外出する際には必ずマスクを着用しなければいけなくなりました。その為、例年以上に熱中症には気を付けて、みんなで夏を乗り切っていきましょう!!

ピアスタッフ美幸の一言コラム



今回は、毎月第2月曜日に行っている磯子 ECO 倶楽部の紹介です。

参加者は当センターに集合します。ピアスタッフが時間になると(15時30分 冬場は14時30分)清掃道具(軍手、トング、レジ袋)を用意して、参加者のみなさんと簡単に役割を決めて、軍手をはめてセンター付近の歩道に落ちているゴミをトングで拾っていきます。参加者の皆さんと決めた時間になったらゴミ拾いは終了し、センターに戻ります。

今年度から拾ったゴミの分別をみなさんで行うことにしました。希望する方がいらっしゃれば、振り返りもしています。そして終わり次第清々しい気持ち(と信じています)で解散します。この様にゆるやかな美化活動をしています。

今は新型コロナウイルスのために活動は休止中ですが、再開した時には是非1度参加してみてください。

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下さい。**

<精神科>

- 7月10日(金) 13:30-14:30 臨床心理士(横浜市総合保健医療センター)
- 7月13日(月) 14:00-16:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
- 7月27日(月) 14:00-16:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)

7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。
- * 新型コロナウイルス感染症対策により3密を避けるため、当面の間夕食提供数は12食です。
- * 夕食を注文したい日の前日から当日午後3時までに、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。
- * 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 チキンカツ 煮物 ご飯 みそ汁	2 中華丼 和え物 スープ	3 薬味たっぷり 冷やしそば 炒め物 汁物	4 かに玉風あんかけ 和え物 ご飯 みそ汁		
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 野菜と鶏肉の ピリ辛炒め 煮物 ご飯 みそ汁	9 ピーマンの肉 詰め サラダ ご飯 みそ汁	10 中華つま煮 炒め物 ご飯 スープ	11 豚肉の竜田揚げ 酢の物 ご飯 みそ汁		
休館日	鮭ときゅうりの さっぱり寿司 煮物 お吸い物		15 豚の生姜焼き 冷や奴 ご飯 みそ汁	16 ミックスフライ 和え物 ご飯 みそ汁	17 かやくご飯 炒め物 漬物 お吸い物	18 チキン南蛮 煮物 ご飯 みそ汁		
12	13		19	20	22	23	24	25
休館日	冷やし中華 炒め物 デザート		チャーハン 餃子 スープ	焼き鳥丼 炒め物 みそ汁	ハンバーグ マリネ 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 和え物 ご飯 みそ汁	
26	27		29	30	31	  		
休館日	チャプチェ 春巻 ご飯 スープ		冷やしそうめん 野菜の素揚げ デザート	鶏の唐揚げ 酢の物 ご飯 みそ汁	酢豚 ナムル ご飯 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。予めご了承ください。※