

港北区生活支援センター便り

〈令和2年8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。

8月の休館日（毎週火曜日）…… 4日、11日、18日、25日

文化祭中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年10月に開催されていまして横浜市総合保健医療センターの文化祭は、中止いたします。

8月の運営について

8月のフロアプログラムも引き続き中止いたします。夕食サービスは7月より再開しています。来館の際は、検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。

利用者説明会のお知らせ

10月1日より、新しい基準での運営が開始され、毎週日曜日が休館日となるなどの変更があります。

利用者説明会を行いますので、ご希望の方はご参加ください。

日時 8/14(金)16時～

場所 港北区生活支援センターフロア

※全区で開催しておりますので、3密を避けるため、出来るだけお住いの区の説明会にご参加ください。

嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1月曜・第2水曜
8月 3日(月) 13:00～、13:30～
8月12日(水) 15:00～、15:30～

●心理士相談 第2・第4金曜
8月 7日(金) 10:30～、11:00～
※今月は第1金曜に変更しています
8月28日(金) 10:30～、11:00～



★ご相談は一回30分です

★相談日の一週間前までに予約してください

熱中症予防について

今年は、感染症対策を行いながら、暑い夏を乗り越えなければなりません。熱中症予防もこれまで以上に工夫が必要となります。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するため、冷房を付けていても、室内の換気をする必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



令和2年

8月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

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。ぜひご利用ください!!

《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
<p>夕食を注文される際には、自宅で検温し、発熱や咳症状等がある場合は来館を控えていただくようお願いいたします。また、来館時には、感染症対策にご協力をお願いいたします。 ※食事は1日10食まで、先着順とさせていただきます。</p>						<p>1 300円メニュー 焼うどん 味噌汁 デザート</p>
2	3	4	5	6	7	8
夕食なし	肉みそキャバツ炒め 冷奴 ご飯 味噌汁	休館日	麻婆豆腐 サラダ ご飯 味噌汁	チキン南蛮 サラダ ご飯 味噌汁	ジャーマンポテト サラダ ご飯 味噌汁	ミートソースパグティ サラダ スープ
9	10	11	12	13	14	15
夕食なし	コロッケ サラダ ご飯 味噌汁	休館日	チキンカレー サラダ デザート	豚の生姜焼き サラダ ご飯 味噌汁	ラタトゥイユ サラダ ご飯	鮭の混ぜご飯 パンパンシーサラダ 味噌汁
16	17	18	19	20	21	22
夕食なし	焼き鳥丼 青菜のお浸し 味噌汁	休館日	ホイコーロー 中華サラダ ご飯 味噌汁	鮭の南蛮漬け 煮物 ご飯 味噌汁	ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	稲荷ずし 漬物 豚汁
23	24	25	26	27	28	29
夕食なし	冷しゃぶ サラダ ご飯 味噌汁	休館日	ピーマンの肉詰め シーチキンサラダ ご飯 味噌汁	ポークチャップ サラダ ご飯 味噌汁	鶏の照り焼き サラダ ご飯 味噌汁	ピピン丼 サラダ 味噌汁
30	31	<p>夕食サービスのご利用について 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時までに食べ終えて頂くようお願いをしています。 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	麻婆ナス サラダ ご飯 味噌汁					