

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（土曜日は10時から16時）

電話：045-750-5300

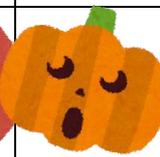
URL: <https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>

※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、月火水木金は10時～18時、土曜日は10時～15時です。

※**清掃実施日（原則月・木）**の入浴サービス受付時間は11時30分～18時となります。※**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

日	月	火	水	木	金	土
  			1 <u>定期清掃日</u>	2	3 16:00閉館	
4 休館日	5 <u>定期清掃日</u>	6 19:00閉館	7	8 <u>定期清掃日</u> 14:00-15:00 もくもく会	9 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	10 16:00閉館
11 休館日	12 <u>定期清掃日</u> 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)	13 <u>全館清掃日</u> 19:00閉館	14	15 <u>定期清掃日</u>	16	17 16:00閉館
18 休館日	19 <u>定期清掃日</u>	20 19:00閉館	21	22 <u>定期清掃日</u> 14:00-15:00 もくもく会	23 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	24 16:00閉館
25 休館日	26 <u>定期清掃日</u> 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)	27 19:00閉館	28	29 <u>定期清掃日</u>	30	31 16:00閉館

※嘱託医相談は、「予約制」となります。ご予約は、7日前までにお申し込みください。

10月1日より、土曜日の開館時間が10時から16時となっているので、ご注意ください！
月曜日から金曜日は、10時から19時まで開館しています。

生活支援センター利用者の皆様

令和2年10月1日から18区の生活支援センターの開館日・開館時間等が統一されたことに伴い、今後は、面接相談や電話相談、訪問・同行などの相談につきましては、原則お住まいの区のセンターが担当します。

現在、お住まいの区以外のセンターに継続しているご相談については、この限りではありません。現在ご利用されているセンターで個別に対応させていただきます。

なお、居場所（フリースペース）の利用やプログラムへの参加、食事・入浴・洗濯等のご利用につきましては、これまでどおり、お住まいの区以外のセンターもご利用いただけます。

地域で暮らす精神障害者を支える拠点施設として、支援の充実に引き続き取り組んでまいりますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

18区生活支援センター

統合失調症の家族教室

共催 磯子区精神保健福祉家族会なぎさ会・磯子区生活支援センター

～統合失調症の方のご家族を対象とした勉強会です～

◆第1回 区役所ワーカーと当事者の話し～親あるうちの自立～

講師：磯子区役所 高齢障害課、精神障害者の当事者

◆第2回 統合失調症と発達障害について～特性を知り対応のコツを学びましょう～

講師：村山 哲氏（エンラボカレッジ）

日時：10月5日（月）、11月9日（月） 各回13:30～15:30

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

定員：30名※事前申し込み制なので、ご連絡ください

問い合わせ・申し込み先：磯子区生活支援センター

長年、美味しい夕飯を提供して下さった調理パートの石井さんが9月末で退職することになり、メッセージを頂きました。

楽しく働けて、ほんとうにうれしかったです。お世話になりました。

石井 和美

石井さん、ありがとうございました。



<囑託医相談(臨床心理士)って??>

磯子区生活支援センターでは、令和2年4月より、これまでも行ってきた囑託医相談の枠に、新たに臨床心理士による相談が加わりました。臨床心理士って何?どんな相談をしてくれるの?と疑問に思っている方もいると思うので、今回は概要のみの説明とはなりますが、スポットライトを当ててみたいと思います!!

<まず初めに、臨床心理士とは・・・?>

その名の通り、心理学を専門としており、心の悩みや問題を軽減する為に、専門的な知識や技術を活かして様々な領域で援助をしています。ただし、医師ではないので診断は行えません。薬や病状など治療に関することについては、医師への相談をおすすめします。

<当支援センターで行っている臨床心理士による囑託医相談で出来ること>

- ・そもそもカウンセリングとは何か、分からないので知りたい。
- ・カウンセリングを受けたいが、どうやって受ければいいのかなど知りたい。
- ・一般的に臨床心理士ができることについての説明。

などなど

※囑託医相談では、継続的なカウンセリングは行っていないので、ご注意ください!



ピアスタッフ美幸のコラム

数年前、大切な人が亡くなりました。私は以前から何事にも自責の念にさいなまれることがよくありましたが、その大切な人の希望を自分が叶えられないまま、亡くなったことで更に強く自責の念にとらわれていきました。

この深く残る想いをどうしたらいいか考えても答えが見つからず、誰にも話せないまま数年が経ちました。

数カ月前のある日、その大切な人のことを深く話す機会がありました。その時、聴いてくれた方々は私の想いを自分のことのように聴いてくれて、自身の経験も話してくれました。その出来事を通して、私は毎月決まった日にその大切な人へ想いを馳せることをしようと決めました。

今まで自分を責め続けていることが辛かったです。今でもどこかで責めている自分がいます。それでも今回決めたことが故人との思い出を改めて大切にしていくことになり、私にとっての救いになっています。

この話を今回コラムにしたのは、自分の大切にしている想いを丁寧に聴いてくれる人が居ることで、自分の奥にある想いをより深く考え大事にすることの大切さを知り、みなさんに伝えたいと思ったからです。



10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、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。食事の前には、必ず手洗いをお願いします。
- * 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。
 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。
 現在提供数に限りがありますので、キャンセルの場合は早めにスタッフへご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	土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。
				肉うどん 炒め物 デザート	中華うま煮 ナムル ご飯 スープ	
4	5	6	7	8	9	
休館日	ハンバーグ サラダ ご飯 みそ汁	餃子 和え物 ご飯 スープ	豚の南蛮漬け 炒め物 ご飯 みそ汁	スパニッシュ オムレツ サラダ ご飯 スープ	酢豚 和え物 ご飯 みそ汁	
11	12	13	14	15	16	
休館日	ポークチャップ 和え物 ご飯 みそ汁	ポロネーゼパスタ サラダ デザート	チキンカツ 煮物 ご飯 みそ汁	麻婆茄子 和え物 ご飯 スープ	ハヤシライス 和え物 デザート	
18	19	20	21	22	23	
休館日	ピーマンの肉詰め 酢の物 ご飯 みそ汁	今日の魚料理 副菜 ご飯 みそ汁	肉豆腐 炒め物 ご飯 みそ汁	ドライカレー サラダ スープ	照焼きチキン 煮物 ご飯 みそ汁	
25	26	27	28	29	30	
休館日	豚の生姜焼き 煮物 ご飯 みそ汁	かに玉風あんかけ 和え物 ご飯 みそ汁	クリームシチュー サラダ ご飯 デザート	鶏の唐揚げ 煮浸し ご飯 みそ汁	おでん 漬物 茶飯 お吸い物	

※ 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。