

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 休館日	2 定期清掃	3 19:00 閉館	4	5 定期清掃	6	7 16:00 閉館
8 休館日	9 定期清掃 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)	10 19:00 閉館	11	12 定期清掃 14:00-15:00 もくもく会	13 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	14 16:00 閉館
15 休館日	16 定期清掃	17 19:00 閉館	18	19 定期清掃	20	21 16:00 閉館
22 休館日	23 定期清掃	24 19:00 閉館	25	26 定期清掃 14:00-15:00 もくもく会	27 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	28 16:00 閉館
29 休館日	30 定期清掃 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)					

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

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



毎年11月に文化祭を開催していましたが、今年新型コロナウイルスが流行により、残念ながら中止となりました。皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。



スペシャルメニュー

11月2日は、磯子区生活支援センター開所記念のお祝いとして、とんカツを提供します！

また、11月10日はマカロニグラタンを提供する予定です。コロナウイルスの影響で引き続き食数制限をしていますが、なかなか食べる事が出来ないメニューなので、この機会に是非！

HAPPY
ANNIVERSARY!

11月1日に磯子区生活支援センターは、無事に13周年を迎えました。14年目も頑張っていきます！



実習生から皆様へ

磯子区生活支援センターでは、10月1日～11月4日まで、精神保健福祉士を目指している学生が実習していました。実習も終盤にさしかかり、残すところ数日となりました。まだ実習は終わっていませんが、実習生からのメッセージをお届けしたいと思います！

この度は磯子区生活支援センターで実習をさせていただき誠にありがとうございます。はじめの頃はとても緊張していましたが、利用者の皆様が温かく接してくれたことで、その緊張もほぐれ、実りある時間を過ごすことができました。ここでの経験を活かし、今後も頑張っていきます。関わってくださった皆様、大変お世話になりました！

ピアスタッフ美幸のコラム

私は「曖昧な表現を汲み取る」こと「場の空気を読む」ことがとても苦手です。場の空気の変化は感じていても実際何が起きているか分からないことがあります。

今では「曖昧な表現を汲み取る」ことや「場の空気を読む」ことが苦手だと自覚し、その苦手なことにやっと向き合えるようになりました。

「曖昧さ」や「場の空気」を色で例えると、白黒がはっきりしない「灰色」といったところでしょうか。

子どもの頃は「灰色」の自分があることすら分からず、皆が自分のことで笑っていると、どんな時でも楽しいと思っていましたが、思春期の頃から「灰色」の自分を軽視されているように感じ、だんだん自分から周囲へ壁を作り、殻に閉じこもっていきました。

今になって当時を振り返ると、「灰色」の自分があることを自覚し、受け入れていけば周囲へ壁を作り、殻に閉じこもることもなかったと思うのです。今回コラムを書き進めるうちに自分に向き合い、自分を知っていくことは生きる術の一つだと気がつきました。



11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利用登録が必要です。
- * 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提供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。



注意 現在夕食提供数が限られているため、できるだけ早めにスタッフにお知らせください。

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	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。	
休館日	トンカツ 副菜 ご飯 みそ汁	チャプチェ シュウマイ ご飯 スープ	チキン南蛮 マカロニサラダ ご飯 みそ汁	和風ハンバーグ サラダ ご飯 スープ	回鍋肉 豆腐・卵とじ ご飯 みそ汁		
8	9	10	11	12	13		
休館日	豚二郎丼 炒め物 スープ	マカロニグラタン 和え物 ご飯 スープ	きつねうどん 煮物 デザート	ガリパタチキン 和え物 ご飯 みそ汁	チンジャオロース 中華サラダ ご飯 スープ		
15	16	17	18	19	20		
休館日	五目あんかけ 焼きそば 煮物 スープ	炊き込みご飯 煮物 みそ汁	豚キムチ ナムル ご飯 スープ	オムレツ クリームシチュー ご飯	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物		
22	23	24	25	26	27		
休館日	ポークカレー サラダ スープ	親子丼 炒め物 汁物	豚の生姜焼き 卵とじ ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ 煮浸し ご飯 みそ汁	ポトフ サラダ ご飯 デザート		
29	30						
休館日	餃子 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。