

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～金曜日は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 19:00 閉館	2	3 定期清掃	4	5 16:00 閉館
6 休館日	7 定期清掃	8 全館清掃日 19:00 閉館	9	10 定期清掃 14:00-15:00 もくもく会	11 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	12 16:00 閉館
13 休館日	14 定期清掃 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)	15 19:00 閉館	16	17 定期清掃	18	19 16:00 閉館
20 休館日	21 定期清掃	22 19:00 閉館	23	24 定期清掃 14:00-15:00 もくもく会	25 13:00-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	26 16:00 閉館
27 休館日	28 定期清掃 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

※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下さい。

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。

お知らせ

いつも磯子区生活支援センターをご利用いただき、ありがとうございます。

12月29日(火)~1月3日(日)は、休館日となります。

皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

令和3年(2021年)は、**1月4日(月)10:00から通常通り開館**します。

皆さまのご来館をお待ちしております。

Merry
Christmas!

12月のおすすめメニュー

24日(木)は、フライドチキン、25日(金)は、ビーフシチューを提供します。新型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、この機会にぜひ!

みなさま素敵なクリスマスをお過ごしください。



もくもく会に参加する皆さまへ

プログラム前後の消毒やソーシャルディスタンスの確保など感染防止対策をした上で、もくもく会を再開しています。そこで、皆さまへお願いがあります。

- ・周囲の人と近づき過ぎず、距離をとりましょう。
- ・プログラムの前後には、手洗いを必ず行ってください。
- ・飛沫が飛ばないように会話は控え、もくもくと過ごしましょう。

もくもく会を続けられるように、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

みんなで協力して、楽しく過ごしましょう！

ピアスタッフ美幸のコラム

私は上手くいかない時、泣きたい時に、ある手紙を読み返す。

それは二十数年前に小児精神神経科でお世話になった主治医からの手紙だ。

私が通院出来るようになるまで両親を通して何回か頂き、現在も大切にしている。今でもその手紙は読み返すたびに泣いてしまうほど心が温まる。当時の私はある日突然、学校に通うことができなくなり糸が切れたように色んなことが一気にできなくなった。誰かに「相談」ということすら思いつかず、抱え込み、外出も出来ず、トイレに行くことさえも辛かった。

両親から私のことを聞いた主治医は、私宛に手紙を書いてくれた。そして、来院するのをずっと待っていてくれた。会ったこともない私に対してリカバリーできる力を信じてくれていた。主治医からの手紙は、私の存在を認めてくれていると感じ取ることができた。二十年以上経った今、この手紙を読むと当時の辛さよりも懐かしさがあふれ、色んな感情が込み上げてくる。出来なくて悩んでいたことが、今では当たり前出来るようになっていくことが沢山ある。当時の主治医からの手紙は、私にとって一生の宝物だ。



12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は当日の代金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	3	4	土曜日の夕食サービスの提供は、行っておりません。 12/29～1/3まで休館です。
		ハンバーグ 煮物 ご飯 みそ汁	鶏のチーズ焼き サラダ ご飯 みそ汁	みそ煮込みうどん 和え物 デザート	豚バラ大根 炒め物 ご飯 みそ汁	
6	7	8	9	10	11	
休館日	野菜の豚肉巻き 卵とじ ご飯 みそ汁	ちらし寿司 けんちん汁 和え物	麻婆豆腐 ナムル ご飯 スープ	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	炊き込みご飯 (鶏ごぼう) 炒め物 汁物	
13	14	15	16	17	18	
休館日	豚の生姜焼き 和え物 ご飯 みそ汁	チキンライス サラダ スープ	鶏の治部煮 炒め物 ご飯 みそ汁	餃子 ナムル ご飯 スープ	すき焼き風煮 漬物 ご飯 みそ汁	
20	21	22	23	24	25	
休館日	おでん 漬物 ご飯 汁物	鶏肉のトマト 煮込み サラダ ご飯 スープ	豚の香草焼き 煮物 ご飯 みそ汁	フライドチキン マリネ ご飯 スープ	ビーフシチュー サラダ ご飯 デザート	
27	28	29	30	31		
休館日	寄せ鍋 (丼ぶり盛) 和え物 ご飯	休館日 12/29～1/3まで休館です。				

コロナの一年でしたが、皆さまには大変お世話になりました。来年もご利用をお待ちしています。良いお年を!!

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承下さい。