



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和2年12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～金：10時半～19時半、土：10時半～16時半 【休館日：毎週日曜日および年末年始】  
 相談電話 月～金：10時～18時（13時～14時 職員引継ぎ時間を除く）、土：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。



**12月の休館日（毎週日曜日） …… 6日、13日、20日、27日**  
**（年末年始） …… 29日、30日、31日（1/3まで）**

### フロアの利用と換気について（お願い）

いわゆる「3密」と言われている新型コロナウイルス感染症拡大への対策の一つが「密閉」への対応です。港北区生活支援センターでは、開館時間中は入口のドアを開け、フロアの窓を少し開けた状態で換気に努めてきました。

今後、季節も寒い冬を迎えますが、暖房も確保しつつ、かつ空気の流れを止めてしまうことのないように工夫しなければなりません。そのため換気によってフロアが寒くなることが予想されます。

ご利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、フロアを利用される場合は、いつもより暖かい服装で利用いただきますようお願いいたします。

### 12月の運営について

12月のあみねっとプログラム、いろどりの会は引き続き中止いたします。  
 来館の際は、検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。

### 利用者ミーティングのお知らせ

12月9日(水)16時～開催予定です。  
 是非ご参加ください。

12/25(金)の夕食はクリスマス特別メニューです！詳しくは裏面献立表をご確認ください。

### 新入職員よりご挨拶

はじめまして！10月から新しく入った和田と申します。

趣味は映画やドラマを観ること、昨年から飼いだめた犬(白いテリア)と遊ぶことです。

まだまだわからないことも多いのですが、今後皆様とお話できるのを楽しみにしています。見かけたらどうか気軽にお声掛け下さい。どうぞよろしくお願いいたします。

和田 由美



### 嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1月曜・第2水曜  
 12月 7日(月) 13:00～、13:30～  
 12月 9日(水) 15:00～、15:30～  
 1月 4日(月) 13:00～、13:30～  
 1月13日(水) 15:00～、15:30～

●心理士相談 第2・第4金曜  
 12月11日(金) 10:30～、11:00～  
 12月25日(金) 10:30～、11:00～  
 1月 8日(金) 10:30～、11:00～  
 1月22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

(1/8の心理士相談の締め切りは、1/4までとします)



### フラワーアレンジメントのご報告

11/7(土)に「オリーブの会」によるフラワーアレンジメントを開催し、10名が参加しました。今回は感染症対策のため2部制での開催でしたが、人数が少ないためゆっくりできました。

「落ち込んでいたけれど、元気になった」などの声もあり、みなさん久しぶりのフラワーアレンジメントを楽しむ様子が見られました。参加したみなさんの笑顔が印象的な和やかな会となりました。



# 令和2年 12月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

## 《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2時までです。
- ★当日午後2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

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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<b>300円メニュー</b> 焼うどん 味噌汁 フルーツ	おでん きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	餃子 酢の物 ご飯 中華スープ	すき煮 浅漬け ご飯 味噌汁	
6	7	8	9	10	11	12
	三色丼 酢の物 味噌汁	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	鶏の唐揚げ サラダ ご飯 味噌汁	酢豚 温奴 ご飯 味噌汁	鶏と茄子のピリ辛炒め 和え物 ご飯 味噌汁	
13	14	15	16	17	18	19
	肉団子の煮込み 漬物 ご飯 味噌汁	ハヤシライス サラダ デザート	生姜焼き 胡麻和え ご飯 味噌汁	肉じゃが サラダ ご飯 味噌汁	シウマイ 中華サラダ ご飯 味噌汁	
20	21	22	23	24	25	26
	五目チャーハン ナムル スープ	春巻き 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 ご飯 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 和え物 ご飯 味噌汁	<b>500円メニュー</b> 煮込みハンバーグ 副菜・ご飯 スープ・デザート	
27	28	29	30	31		
	年越しそば かき揚げ デザート					

### 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みされた方は、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

### 12/25クリスマス献立の申込について (¥500)

受付開始は、12/16(水)午前9時 から  
締め切りは、12/23(水)午後2時 です。

当日のホームページからの申し込みは無効になります。

締め切り以降はキャンセル料が発生します。