

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）の入浴サービスの受付時間は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 休館日
3 休館日	4 定期清掃	5 19:00 閉館	6	7 定期清掃	8 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	9 16:00 閉館
10 休館日	11 定期清掃	12 全館清掃日 19:00 閉館	13	14 定期清掃 14:00-15:00 もくもく会	15 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)	16 16:00 閉館
17 休館日	18 定期清掃	19 19:00 閉館	20	21 定期清掃	22 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	23 16:00 閉館
24 休館日	25 定期清掃 14:00-16:00 嘱託医相談 (精神科医)	26 19:00 閉館	27	28 定期清掃 14:00-15:00 もくもく会	29	30 16:00 閉館
31 休館日						

※嘱託医相談は「予約制」となります。ご予約は1週間前までにお願いします。



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ致します。

磯子区生活支援センター職員一同



お正月についての豆知識

【お正月とは??】

お正月は、「歳神様」をお迎えし、おもてなしをして、お送りする行事。
歳神様は、毎年お正月に各家に降りてきて、今年一年が幸せに豊かに暮らせるように守ってくれる神様のこと。
お正月は日本最古の行事で、6世紀半より以前には既に存在していたと言われています。

【「あけましておめでとうございます」の意味とは??】

「あけましておめでとうございます」は、神様に対する祝福の言葉。
年が明けて歳神様を迎える際に、感謝の言葉を周囲の人々と交わすことによって、新年を喜びあったことから始まったようです。
みなさんは、新年のあいさつの時に何と言っていますか?「新年あけましておめでとうございます」と言っていますか??
つつい「新年あけましておめでとうございます」と言ってしまうようですが、この使い方は「新年」と「あけまして」が重複しているので、正しい使い方ではないそうです。
「新年」という言葉を使う際は、「新年おめでとう」とするのが正しい日本語となります。

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。
 - ・お食事中的の会話はご遠慮ください。
 - ・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ひ致します

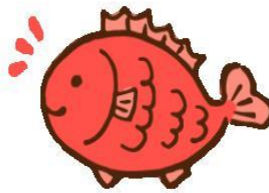
健康を維持するために今できること

新型コロナウイルスへの感染に気を付けつつ、健康を維持することも重要です。厚生労働省が推奨している健康を維持するためにオススメの方法を紹介します。

- ・人ごみを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行う。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
- ・3食欠かさず食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・しっかり噛んで食べる。
- ・毎食後と寝る前には歯磨きをする。
- ・歌う、早口言葉を言うなど口周りの筋肉を保つ。



心身機能や免疫力の低下を防ぐために、取り組んでみて下さい。



ピアスタッフ美幸のコラム

新たな年を迎えました。本年もよろしくお祈りします。

みなさん、今年こそ叶えたいと思う目標や夢はありますか？

これまで私は目標を立てても中々達成できてこなかったのが、今年こそと決めた目標があります。

それは「有言実行で自分を裏切らないこと」です。

今まで「有言実行」のはずが「有言無実行」になることが多く、そんな自分を責めていました。

私はいつも自分で決めたことをやらずに、言い訳しながらその時の思いつきで、やりたいことをしていましたが、そうやって自分を裏切ることが繰り返していくと良いことはありませんでした。自分のことが信用できなくなり、嫌にもなり、否定的になってしまうので、そろそろ卒業します！

自分に自信を持てるようになるために今年こそ「有言実行」でいきます！！

そのために、言葉にする前に考えてから話すこと、直ぐに返事をしないことも有効だと思っています。

挑戦して上手くいかなくても何かしら得るものがあることは今まで自分の経験でよくありました。

みなさんは2021年の目標は決めましたか？



1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のため、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。現在提供数が限られていますので、早めにスタッフへお知らせください。



日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日 	土曜日の夕食サービスの提供は、行っておりません。 12月承りください
3	4	5	6	7	8	
休館日	簡単おせち お雑煮 デザート	油淋鶏 煮物 ご飯 みそ汁	三色丼 和え物 みそ汁	七草粥 揚げだし豆腐 豚汁 浅漬け	天ぷら 煮浸し ご飯 みそ汁	
10	11	12	13	14	15	
休館日	酢豚 ナムル ご飯 スープ	煮込みハンバーグ サラダ ご飯 みそ汁	肉じゃが 酢の物 ご飯 みそ汁	ほうとう風うどん 揚げ物 漬物	豚と野菜の重ね鍋 炒め物 ご飯	
17	18	19	20	21	22	
休館日	餃子 チャーハン スープ	チンジャオロース 和え物 ご飯 みそ汁	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	ミックスフライ サラダ ご飯 みそ汁	キーマカレー 和え物 スープ	
24	25	26	27	28	29	
休館日	豚の生姜焼き 和え物 ご飯 みそ汁	いなり寿司 煮物 汁物	おでん 和え物 ご飯 漬物	中華丼 中華風サラダ スープ	鶏の竜田揚げ 煮物 ご飯 みそ汁	

※ 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。※