

# 港北区生活支援センター便り

〈令和3年1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。  
ご予約が無い場合には、再度ご来館をお願いすることもございますのでご了承ください。

1月の休館日（年始）1日、2日、3日（毎週日曜日）10日、17日、24日、31日

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
コロナ禍のままお正月を迎えました。  
昨年の支援センター便り1月号では、東京オリンピック・パラリンピックへの大きな期待を載せさせていただきましたが、残念ながら1年延期となってしまい「今年こそは・・・」の状況です。  
「新しい生活様式」にも慣れて来たところではありますが、今年も引き続き感染対策の継続が求められる1年となりそうです。  
今年の干支は丑年ですが、何事も「牛歩」のごとく、焦らず、急がず、ゆっくりと歩みを進めて行けたらいいですね。  
みなさん今年もよろしくお願いいたします。

港北区生活支援センター 所長

## 1月の運営について

1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報告

12月のミーティングは3名参加でした。  
フリートークで、「趣味や楽しいこと」について意見交換しました。  
今回は2月10日（水）16時～避難訓練実施予定です。

## 利用者用PCの休止（お知らせ）

1月15日（金）13時から17時まで、インターネット工事のため、フロアのパソコンが利用できません。  
ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

## 嘱託相談



- 医師相談（精神科） 第1月曜・第2水曜  
1月 4日（月） 13:00～、13:30～  
1月13日（水） 15:00～、15:30～  
2月 1日（月） 13:00～、13:30～  
2月10日（水） 15:00～、15:30～
- 心理士相談 第2・第4金曜  
1月 8日（金） 10:30～、11:00～  
1月22日（金） 10:30～、11:00～  
2月12日（金） 10:30～、11:00～  
2月26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）

## 新春特別企画「ウォーキングイベント」の開催 ～ 所長と歩こう 日産スタジアム&新横浜公園 ～

新春特別企画として、港北区生活支援センターのすぐお隣にある日産スタジアムから新横浜公園内を、ウォーキングします。所長が先導いたしますのでぜひご参加ください。

- ◇ 日 時：令和3年1月22日（金）13:30～14:30  
雪・雨天中止
- ◇ 集合場所：港北区生活支援センター（10分前までに集合）
- ◇ 申込み：1月4日（月）～  
来館、電話（475-0120）で受付。
- ◇ 定 員：7名
- ◇ その他：運動靴またはスニーカー、リュックサック、動きやすい服装でお越しください。  
コース途中にトイレや自動販売機が複数箇所あります。



## 重要!

### ◆登録更新についてのお知らせ

2017（平成29）年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。  
引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2021（令和3）年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

### ◆対象となる方◆

2017（平成29）年4月1日から2018（平成30）年3月31日までに登録または更新手続きをした方。  
（登録カードの裏面に「2021年3月末日」と記載された緑色のテープが貼付されている方）  
※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分からない方はお問い合わせください。  
なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

令和3年

# 1月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

夕食の注文は午後2時までです。支援センターのホームページ (<https://yccc.jp>) から、当日分の注文ができます。ぜひご利用ください!!

## 《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

日	月	火	水	木	金 1	土 2
<p>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。</p>					休館日	休館日
3	4 500円メニュー お雑煮 おせちプレート フルーツ	5 300円メニュー オムライス スープ	6 餃子 ナムル ご飯 味噌汁	7 鶏の照り焼き ひじき煮 ご飯 味噌汁	8 ロールキャベツ 蓮根きんぴら ご飯 味噌汁	9 夕食なし
10	11 豚丼 漬物 お汁粉	12 カレーライス サラダ ヨーグルト	13 炊き込みご飯 漬物 豚汁 デザート	14 ホイコーロー 中華サラダ ご飯 味噌汁	15 チキンカツ 酢の物 ご飯 味噌汁	16 夕食なし
17	18 鶏のみぞれ煮 青菜の胡麻和え ご飯 味噌汁	19 ミートソーススパゲティ サラダ スープ	20 ハンバーグ ポテトサラダ ご飯 味噌汁	21 三色丼 温サラダ 味噌汁	22 焼売 サラダ ご飯 味噌汁	23 夕食なし
24	25 豚の生姜焼き きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	26 鮭のホイル焼き 酢の物 ご飯 味噌汁	27 シチュー サラダ ご飯	28 鶏のから揚げ サラダ ご飯 味噌汁	29 豚バラ味噌焼き いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁	30 夕食なし
31	休館日					

### 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の方は、午後7時までに食べ終わっ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のでご了承ください。