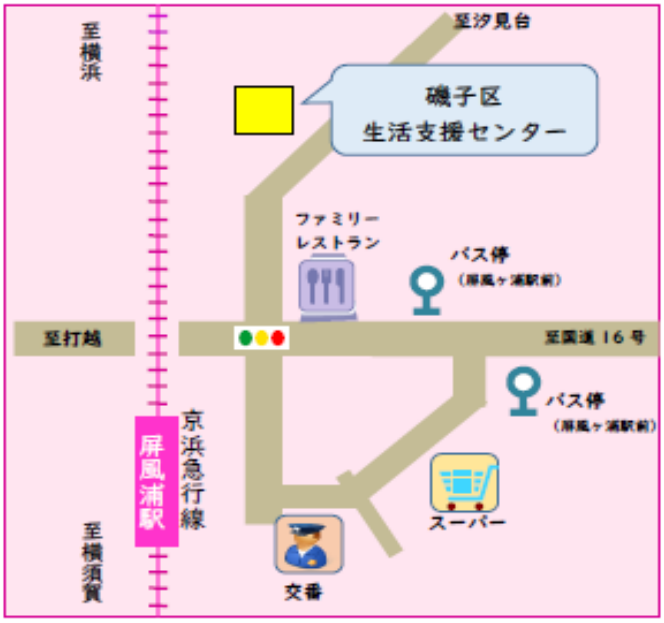
ＶＯＬ．１７４　２０２１年　４月号

磯子区生活支援センターだより

生活支援センターは、精神障害のある方が地域で安心して暮らせるようにサポートする施設です。多様な相談支援と、フリースペースの提供、夕食サービス、入浴サービス、洗濯サービスなどを行っています。



＜連絡先＞
〒２３５－００２３
横浜市磯子区森４－１－１７　３階
＜相談専用＞０４５－７５０－５３００
＜夕食注文・プログラム等お問い合わせ＞
０４５－７５１－８２９２
＜FAX＞０４５－７５０－５３０１
＜ホームページ URL＞
https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/

＜ご利用時間＞

	月～金	土	日
フリースペース利用時間	10時～19時	10時～16時	休館日
電話相談	10時～13時、14時～18時	10時～17時	
夕食	18時～19時 ※申し込みは前日から当日15時まで	提供なし	
入浴	10時～19時 ※月、木11時30分～19時 （18時受付終了）	10時～16時 （15時受付終了）	
洗濯 インターネット	10時～19時 （18時受付終了）	10時～16時 （15時受付終了）	

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 定期清掃	2 9日の嘱託医 相談予約〆切	3 16:00 閉館
4 休館日	5 定期清掃 12日の嘱託医 相談予約〆切	6	7	8 定期清掃	9 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士) ※予約制	10 16:00 閉館
11 休館日	12 定期清掃 14:30-16:30 嘱託医相談 (精神科医) ※予約制	13 全館清掃日	14	15 定期清掃	16 23日の嘱託医 相談予約〆切	17 16:00 閉館
18 休館日	19 定期清掃 26日の嘱託医 相談予約〆切	20	21	22 定期清掃	23 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士) ※予約制	24 16:00 閉館
25 休館日	26 定期清掃 14:30-16:30 嘱託医相談 (精神科医) ※予約制	27	28	29	30 定期清掃	

もくもく会について

1月より中止の状態が続いていますが、4月も引き続き中止とさせていただきます。
準備が整い次第再開する予定です。
みなさまのご理解とご協力をお願いします。

退職する職員よりご挨拶

この度、退職することとなりました。気が付けば、約８年という長い間を楽しく過ごせたのも皆様のおかげと改めて実感しています。たくさんの方々に出会え、元気や笑顔をいただき充実した日々を送れたことに、大変感謝しております。

まだコロナ禍で大変な状態が続いておりますが、くれぐれも体調にお気をつけて素敵な日々をお送りください。これからも皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

大変お世話になりました。本当にありがとうございました！！！　　齊藤

このたび一身上の都合により３月末日で退職することになりました。

５年４カ月…みなさんと過ごした１日１日が私にとってかけがえのない時間になりました。感謝の気持ちでいっぱいです。

磯子区生活支援センターでの経験は私の強みになり、今後の人生に活かしていきたいと思います。

最後になりましたが、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。またどこかでお会いできる日を楽しみにしています。

本当にありがとうございました！！

赤坂

長い間お世話になりました。ありがとうございました。　　大谷(調理パート)

ピアスタッフ美幸のコラム

みなさんは字を書くことはお好きですか？
私は自分が書いた字はあまり好きじゃないのですが書くことは好きです。復習を兼ねて走り書きしたものを清書することや、頭がごちゃごちゃしてきた時に時間を決めて思いついたことをどんどん書き出して整理することが好きです。

書くことが何故好きなのか考えてみると普段なかなか出来ていないアウトプットが手軽にできるからだと思います。清書したものや書き出したものを読み返すと頭の中が整理されて新たな発見があり、これから何をするべきか見えてくることがあります。そんな時は決まってワクワクします。先ほど自分が書いた字は好きじゃないと書きましたが筆ペンで書く自分の字は割と好きだったりします。

書くことに一歩踏み出せない時は、好みの筆記具と用紙を用意してから書いてアウトプットすることもおススメです。

４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の感染症対策のため、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、夕食注文専門電話（７５１－８２９２）へ電話、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。
- ＊ 感染症予防のため、食事の前には必ず手洗いをお願いします。
- ※ 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。

注文電話の番号をお間違えのないようにお願いします

【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、**代金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
卯月 入学式				1 塩焼きそば サラダ スープ	2 チキンカツ 和え物 ご飯 みそ汁	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。
4 休館日	5 棒棒鶏 煮物 ご飯 スープ	6 天ぷら 和え物 ご飯 お吸い物	7 きつねうどん 煮物 デザート	8 中華丼 和え物 スープ	9 ハンバーグ サラダ ご飯 みそ汁	
11 休館日	12 鮭ときゅうりのさっぱり寿司 炒め物 みそ汁	13 季節の炊き込み ご飯 煮物 漬物 お吸い物	14 酢豚 煮物 ご飯 スープ	15 ミックスフライ お浸し ご飯 みそ汁	16 豚しゃぶおろし ポン酢 サラダ ご飯 みそ汁	
18 休館日	19 鶏肉のピカタ サラダ ご飯 スープ	20 油淋鶏 煮浸し ご飯 みそ汁	21 豚の生姜焼き 和え物 ご飯 みそ汁	22 五目ご飯 煮物 お吸い物	23 餃子 和え物 ご飯 スープ	
25 休館日	26 肉じゃが 和え物 ご飯 みそ汁	27 ピーマンの肉詰め 酢の物 ご飯 みそ汁	28 厚揚げのそぼろ煮 和え物 ご飯 みそ汁	29 鶏の唐揚げ サラダ ご飯 スープ	30 今日の魚料理 お浸し ご飯 汁物	

※ 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。