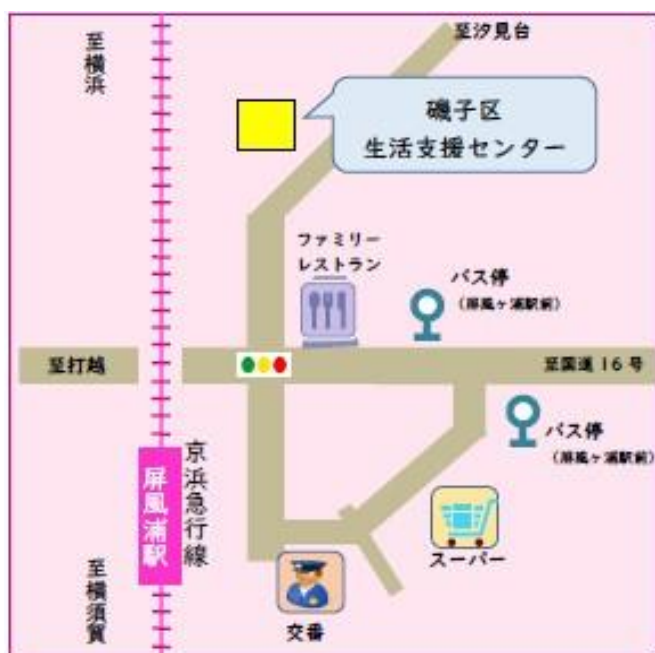


磯子区生活支援センターだより

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・プログラム等お問合せ>
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)		

日	月	火	水	木	金	土
						1 16:00閉館
2 休館日	3 <u>定期清掃</u> 10日の嘱託医 相談予約メ切	4	5	6 <u>定期清掃</u>	7 14日の嘱託医 相談予約メ切	8 16:00閉館
9 休館日	10 <u>定期清掃</u> 14:30-16:30 嘱託医相談 (精神科医) ※予約制	11 <u>全館清掃日</u>	12	13 <u>定期清掃</u>	14 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士) ※予約制	15 16:00閉館
16 休館日	17 <u>定期清掃</u> 24日の嘱託医 相談予約メ切	18	19	20 <u>定期清掃</u>	21 28日の嘱託医 相談予約メ切	22 16:00閉館
23 休館日	24 <u>定期清掃</u> 14:30-16:30 嘱託医相談 (精神科医) ※予約制	25	26	27 <u>定期清掃</u>	28 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士) ※予約制	29 16:00閉館
30 休館日	31 <u>定期清掃</u>					

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、5月も引き続き中止とさせていただきます。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

おしらせ

センターの利用を希望される方へお願い

初めてセンターをご利用、登録更新をご希望の際は、書類の記入や利用案内をさせていただいています。ご予約のない場合には、再度ご来館をお願いすることもございますので、事前にご連絡をお願いします。

新しい職員をご紹介します!

こんにちは。4月に神奈川区の支援センターから異動してきました、伊藤佐恵子です。
強みはあきらめが悪いところ、苦手なことは整理整頓です。
昨今はマスクをしているせいもあり、顔を覚えにくくなっていますが、
お一人お一人出会っていきたいと思います。
京急電鉄が好きなので、センターからの景色には心をときめかせています。
宜しくお願い致します。



ピアスタッフ美幸のコラム

私は若い頃から喜怒哀楽が激しかったです。そんな自分が嫌でした。
周囲を振り回していることに気づいても感情を止められない自分がいました。
感情の高ぶりによくあったのが「怒り」。行動では「泣くこと」が多く、そうすると後で必ず自分を責め、辛くなることの繰り返しでした。
ふと気づくと「泣くこと」が少し減っていました。以前は上手く説明できないだけで泣いたり、些細なことでも感情移入(特に「喜怒哀」の部分)し過ぎて泣いたり...今思えば恥ずかしくなるぐらい人前で泣いていました。感情のコントロールが年齢と共に徐々に追いついてきて良かったと思う反面、少し寂しさも覚えています。
そのような喜怒哀楽の表出は私にとって自分を表現するために必要で、心を安定させるために大事な部分の1つだったとも思うからです。
今では周囲に迷惑をかけることや振り回すことがない様に気をつけることが、自分を責めることなく日々を快適に過ごせるために必要だと思えるようになりました。これからは「怒り」や「泣くこと」とは別の表現を自分なりの方法で見つけれれば、出来ることや選択肢が増えていくのではと思っています。

5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、夕食注文電話（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、夕食サービス等の中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、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
 						 <p>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。</p> 
2	3	4	5	6	7	
休館日	五目あんかけ 焼きそば 煮物 スープ 	春巻 酢の物 ご飯 みそ汁 	季節の炊き込み ご飯 副菜 汁物 デザート 	豚と野菜のみそ煮 和え物 ご飯 すまし汁	豆腐ハンバーグ サラダ ご飯 みそ汁	
9	10	11	12	13	14	
休館日 	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	キーマカレー サラダ スープ	筑前煮 和え物 ご飯 みそ汁	焼き鳥丼 煮物 汁物	かに玉風あんかけ 和え物 ご飯 スープ	
16	17	18	19	20	21	
休館日	鶏のマヨ照焼き 煮物 ご飯 みそ汁	中華うま煮 和え物 ご飯 スープ	ハンバーグ サラダ ご飯 みそ汁	肉じゃが 炒め物 ご飯 みそ汁	ミートボールの トマト煮 炒め物 ご飯 スープ	
23	24	25	26	27	28	
休館日	豚丼 煮物 お吸い物	餃子 和え物 ご飯 スープ	クリームシチュー サラダ ご飯	鶏の竜田揚げ 煮浸し ご飯 みそ汁	麻婆豆腐 和え物 ご飯 スープ	
30	31					
休館日	豚の生姜焼き 和え物 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。※