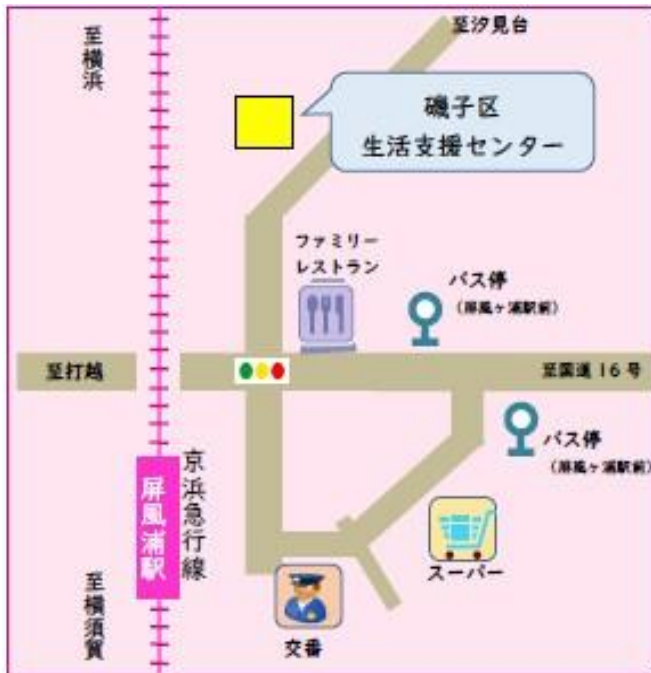


磯子区生活支援センターだより

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。



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

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、6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。

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、事前に連絡をお願いします。

入浴サービスについて

定期清掃の日(月曜日と木曜日)は、入浴サービスの受付開始が11:30~になります。
サービス開始早々の時間帯(11:30~12:30頃)は、混雑が予想されます。
調整可能な方については、上記の時間の利用をズラしていただくと助かります。
みなさまのご理解とご協力をお願いします。

新しい調理パートさんをご紹介します!



こんにちは。5月から調理員として活動しています 山浦 かえで です。
食事は作るのも食べるのも大好きです。利用者みなさんから「おいしかったですよ」「がんばって下さいね」とあたたかいお言葉をかけていただき、とてもうれしいです。どうぞ よろしくお願ひいたします。

山浦 かえで



ピアスタッフ美幸のコラム

私はよく独り言を言う。私の独り言には2通りある。

「確認しながら考えている時の独り言」、「誰にも聞かれない無意識の独り言(以下、無意識の独り言)」だ。「無意識の独り言」を発する時のことを自分なりに考えてみると、その時々に関連した過去の記憶が蘇る。蘇る記憶の多くは「恥ずかしかったこと」「嫌だったこと」「失敗したこと」などだ。発する言葉は、自分を否定する独り言で、自分を消そうとすることで記憶も消そうとしている気持ちが表れていることが自身でもよく分かる。そんな「無意識の独り言」だけれど、発する際には時と場所を選ばないので聞かれないにもかかわらず、人前で言ってしまう自分がたまにいる。そんな時の自分をまだ受け入れられていない。

「無意識の独り言」について質問されれば答えたい反面、本当は答えたくないという思いも同時に抱く。上手く説明ができないが、自分の中にある複雑な気持ちを言語化するには何となく話すのではなく、ちゃんと時間と場を設けて説明しないと自分で自分をないがしろにするようにも感じ、また相手にも伝わりづらいのではないだろうか。今日はそんな気持ちを思い出し、自分を見つめてみた。



6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、食事の前には必ず手洗いをお願いします。
- * 夕食を注文したい日の前日から当日午後3時までに、夕食注文専用電話(751-8292)へ電話、または来館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。
- ※ 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、**料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
		1	2	3	4	土曜日の夕食サービスは提供しておりません。 ご了承ください。
		ガリバタチキン 酢の物 ご飯 みそ汁	回鍋肉 和え物 ご飯 スープ	ゴーヤチャンプルー 煮物 ご飯 みそ汁	スタミナとろろ丼 副菜 汁物	
6	7	8	9	10	11	
休館日	煮込みハンバーグ 和え物 ご飯 みそ汁	チャーハン 煮物 サラダ スープ	豚と野菜の梅 生姜焼き 和え物 ご飯 みそ汁	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	冷やし中華 煮物 デザート	
13	14	15	16	17	18	
休館日	鶏のさっぱり煮 サラダ ご飯 みそ汁	チャプチェ 和え物 ご飯 スープ	ハヤシライス サラダ スープ	鶏の唐揚げ 煮浸し ご飯 みそ汁	肉じゃが 炒め物 ご飯 みそ汁	
20	21	22	23	24	25	
休館日 	夏野菜カレー サラダ スープ	香味豚そばろ丼 副菜 汁物	みそダレチキン 和え物 ご飯 お吸い物	餃子 和え物 ご飯 スープ	季節の炊き込み ご飯 副菜 汁物	
27	28	29	30			
休館日	豚の生姜焼き サラダ ご飯 みそ汁	チキンカツ 和え物 ご飯 みそ汁	冷やし鶏そば 煮物 漬物			

※ 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。※