



港北区生活支援センター便り

〈令和3年6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 【相談電話】045-475-0120 【予約・申込み専用電話】045-475-0127
 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。



所長のコラム（不定期掲載）

何なのか説明のつかない、漠然とした不安感が頭の中にあるまま、早くも1年が過ぎてしまったと感じています。いわずと知れたコロナ禍のことです。
 ワクチンが開発されるまでは、と思って我慢してきましたが、開発されたものの今度は供給や接種が進まない状況になっています。
 そのような中、先日テレビの報道で、接種の進んだドイツで屋外ビアガーデンが解禁となり、多くの人達がマスクなしでジョッキを傾けている光景が映っていました。垂涎の眼差しで見てしまったわけですが、トンネルの先の明かりを見た思いがしました。
 さて、話は変わり、当センターにとって6月は開所記念月になります。うっとうしい梅雨の時期に開所だったわけですが、平成21年に開所してから12周年となりました。12年間で生活支援センターの機能は大きく変わり、特に昨年10月からの機能標準化を目的とした新たな基準による運営は、今年度が通年実施される初年度になります。
 最後に、コロナ禍も梅雨明けも同じような時期には明けてほしいなと願っています。

6月の休館日 … 6日、13日、20日、27日

利用者ミーティングのお知らせ
 次回は6月9日(水)16時～です。
 お気軽にご参加ください。

6月の運営について

6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。
 ※5月に企画していた所長とのウォーキングイベントは風雨のため中止になりました。

嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1月曜・第2水曜
 - 6月 7日(月) 13:00～、13:30～
 - 6月 9日(水) 15:00～、15:30～
 - 7月 5日(月) 13:00～、13:30～
 - 7月14日(水) 15:00～、15:30～
 - ※セカンドオピニオンではありません。
- 心理士相談 第2・第4金曜
 - 6月11日(金) 10:30～、11:00～
 - 6月25日(金) 10:30～、11:00～
 - 7月 9日(金) 10:30～、11:00～
 - ※カウンセリングではありません。
 - ※第4金曜は祝日のためお休みです

- ★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



自宅での過ごし方について

感染症の影響で、昨年からは自宅で過ごすことが多くなっていると思います。梅雨も重なり、ますますおうち時間が増えますね。
 センタースタッフの最近の過ごし方を集めてみました。

- ・撮りためた録画番組や動画を見る
- ・料理、お菓子作り
- ・片付け、たまった家事をする
- ・英語の勉強
- ・いいお米を宅配で取って食べ比べ
- ・ネットでゲーム
- ・YouTubeで筋トレ
- ・入浴剤を入れて温泉気分
- ・たこ焼きパーティー
- ・室内キャンプ

などなど、いろいろ出てきました。みなさんもご自分にあった過ごし方を考えてみてくださいね。機会があったらぜひ教えてください！



令和3年

6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。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）で受け付けています。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp>）からも、当日分の注文ができます。ぜひご活用ください！！

《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。

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された方は、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。

日	月	火	水	木	金	土
		1 300円メニュー おにぎりセット 漬物 味噌汁	2 豚のおろしポン酢 煮物 ご飯 味噌汁	3 トマトスパゲティ サラダ スープ	4 焼き魚 酢の物 ご飯 味噌汁	5 夕食なし
6 休館日	7 チンジャオロース 中華サラダ ご飯 味噌汁	8 カレーライス コールスローサラダ フルーツ	9 麻婆茄子 春雨サラダ ご飯 味噌汁	10 ポークチャップ サラダ ご飯 味噌汁	11 五目炊き込みご飯 茄子ピーマン炒め 豚汁	12 夕食なし
13 休館日	14 焼鳥丼 和え物 味噌汁	15 豚のスタミナ炒め 酢の物 ご飯 味噌汁	16 クリームシチュー サラダ ご飯	17 ちらし寿司 和え物 すまし汁	18 ☆開所記念☆ チーズハンバーグ サラダ・スープ ご飯 デザート	19 夕食なし
20 休館日	21 チキンライス サラダ コーンスープ	22 野菜と挽肉炒め 竹輪の塩こぶ和え ご飯 味噌汁	23 春巻き サラダ ご飯 味噌汁	24 野菜かき揚げ 酢の物 ご飯 味噌汁	25 竹輪チーズフライ ツナサラダ ご飯 スープ	26 夕食なし
27 休館日	28 ペペロンチーノ ミネストローネスープ デザート	29 バンバンジー サラダ ご飯 わかめスープ	30 チキン南蛮 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★ご飯の量は選べます</p> <p>普通盛り…250g</p> <p>小盛り…170g</p> </div>		

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。

