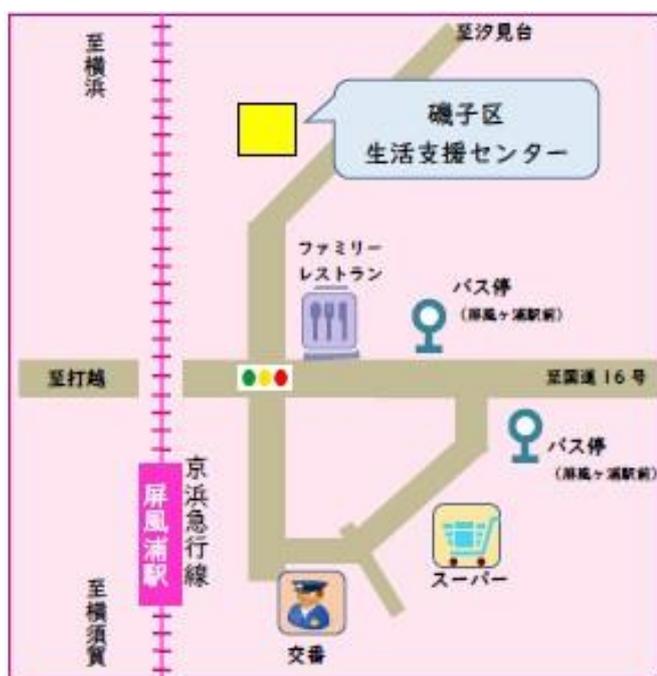


磯子区生活支援センターだより

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/>

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

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、7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。

登録更新手続きの実施について

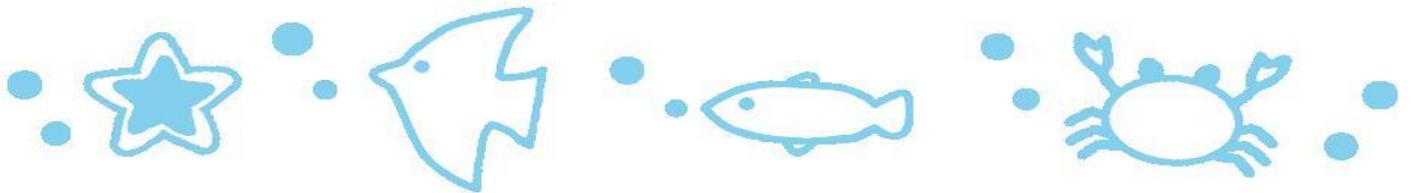
生活支援センターを利用していただくにあたり、原則3年毎の登録の更新手続きが必要です。
★今回の対象者は、2018年度に登録された方となります。

登録カードが2022年3月末になっている方は更新が必要になるので、各自ご確認ください。
(※今年から登録更新のお手紙は発送しないのでご注意ください)

夕食サービスを利用する皆さまへお願い

- ・食事中以外は、マスクの着用をお願いします。
- ・食事中の会話は控えてください。
- ・会話をしたい場合は、食事が終わりマスクを着用してからにしましょう。
- ・人との距離を保ちましょう。
- ・こまめな手洗い・手指の消毒をお願いします。
(食事前は必ず手洗いをお願いします)

皆さまのご理解とご協力をお願いします。



ピアスタッフ美幸のコラム

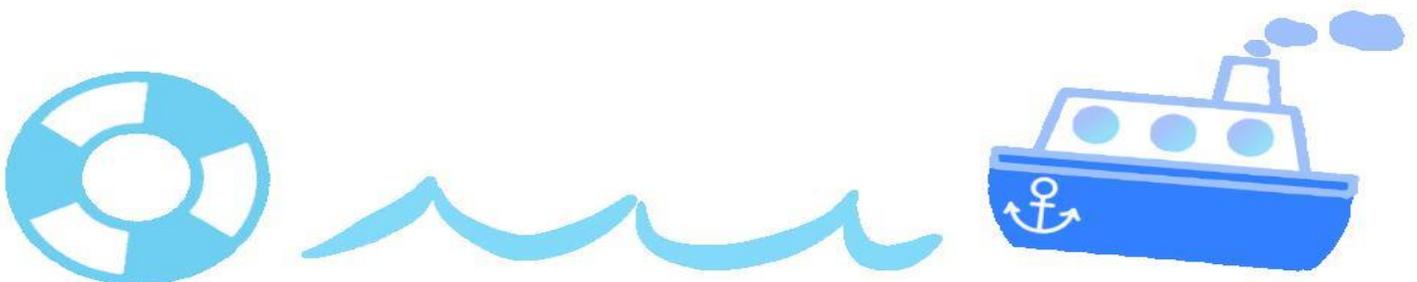
今回は普段心掛けていることとお話します。私は自分を責めないでいるために、なるべく物事を肯定的に捉えるように心掛けています。

どんな時でも前向きでいられるように、以前の私は自分を否定するより自分を肯定する方が良いことだと考えていました。そのため、否定的になっている自分を無理に肯定的な自分にしようと思っていましたが、肯定しようとする程自分を追い詰めていました。

自分の良いところを誉めてみようとするのですが、逆に否定的な言葉ばかり思い浮かび、中々上手くいきませんでした。

しかし、ある時からその場では誉め言葉が思いつかなくても、数日経った時に振り返ると前向きな言葉を自分にかけてられるようになることが増えました。そうすることで、否定的な自分をただ肯定しようとするだけではなく、否定的な自分もいることを認めることで少し楽になる自分がありました。

こうした経験をしてから否定をすること自体が悪いわけではなく、否定することで自分を認められないこと自体が苦しいのだと分かりました。どんなことでもプラスとマイナスが必ずあるのだと知ることができました。



7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、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。



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、**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	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。
				ピーマンの肉詰め 和え物 ご飯 みそ汁	和風ハンバーグ 煮浸し ご飯 みそ汁	
4	5	6	7	8	9	
休館日	チキン南蛮 和え物 ご飯 みそ汁	酢豚 ナムル ご飯 スープ	ちらし寿司 副菜 お吸い物 (そうめん入り)	サラダうどん 炒め物 デザート	棒棒鶏 煮物 ご飯 スープ	
11	12	13	14	15	16	
休館日	豚の冷しゃぶ 煮物 ご飯 スープ	ミートソースパスタ 炒め物 スープ	三色丼 炒め物 みそ汁	お楽しみフライ サラダ ご飯 みそ汁	夏野菜のはさみ揚げ 酢の物 ご飯 みそ汁	
18	19	20	21	22	23	
休館日	餃子 ナムル ご飯 スープ	あんかけ焼きそば 和え物 スープ	豚の生姜焼き 煮物 ご飯 みそ汁	シーフードカレー サラダ スープ	オムライス 和え物 スープ	
25	26	27	28	29	30	
休館日	野菜の豚肉巻き 和え物 ご飯 みそ汁	鶏の唐揚げ サラダ ご飯 みそ汁	ガバオライス 和え物 スープ	焼き鳥丼 炒め物 みそ汁	今日の魚料理 副菜 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。※