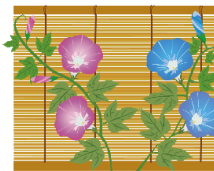


# 港北区生活支援センター便り

〈令和3年7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。

7月の休館日 … 4日、11日、18日、25日

利用者ミーティングのお知らせ  
次回は8月11日(水)16時～です。  
お気軽にご参加ください。

7月の運営について

7月のあみねっとプログラム、いろいろ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。

嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1月曜・第2水曜  
7月 5日(月) 13:00～、13:30～  
7月14日(水) 15:00～、15:30～  
8月 2日(月) 13:00～、13:30～  
8月11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  
7月 9日(金) 10:30～、11:00～  
※第4金曜は祝日のためお休みです  
8月13日(金) 10:30～、11:00～  
8月27日(金) 10:30～、11:00～

※カウンセリングではありません。

- ★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



開所12周年を迎えました

6/18は、開所記念特別メニューでした。  
コロナ禍なので大々的にはお祝いできませんでしたが、無事開所記念を迎えることが出来てよかったです！



フロアに七夕飾りを出しました。  
来館された際はぜひ、短冊に願いを書いて飾ってください。



梅雨の季節のお願い(傘立について)

傘立は、1階北口玄関に備え付けのものをご利用ください。  
濡れた傘はフロアの床で滑って転ぶ原因になりますので、ご協力をお願いします。

これからの季節の「生活力向上ミニ講座」



梅雨空が続いていますが、新型コロナウイルス対策と共に、これからの季節で気を付けたいのが、蚊やダニの対策です。数年前に話題になったデング熱やジカ熱を忘れてはいませんか。  
部屋の換気のため窓を開けるのはよいのですが、必ず「網戸」を閉めましょう。  
また、外出の際はできれば長袖、長ズボンが推奨されています。(山歩きでは鉄則です)  
虫よけスプレーも効果がありますが、使用するときは狭い部屋では危険です。換気のよいところで使用しましょう。

令和3年

# 7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。

★ご飯の量は選べます

普通盛り…250g

小盛り…170g

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>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。</p>				300円メニュー 冷やしたぬきうどん 煮物	豚バラこんにやく サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
4	5	6	7	8	9	10
休館日	チキンカツ サラダ ご飯 味噌汁	ミートソーススパゲティ サラダ スープ	焼鳥丼 叩きキュウリ 味噌汁	茄子のはさみ揚げ 青菜のお浸し ご飯 味噌汁	魚のホイル焼き サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
11	12	13	14	15	16	17
休館日	夏野菜カレー サラダ	豚の生姜焼き 煮物 ご飯 味噌汁	ロコモコプレート スープ	麻婆豆腐 サラダ ご飯 味噌汁	三色丼 青菜の胡麻和え 味噌汁	夕食なし
18	19	20	21	22	23	24
休館日	大葉とツナご飯 豆腐サラダ 味噌汁	魚のムニエル サラダ ご飯 味噌汁	ピーマンの肉詰め きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	五目チャーハン サラダ わかめスープ	ペペロンチーノ サラダ ミネストローネ	夕食なし
25	26	27	28	29	30	31
休館日	豚肉の味噌炒め 青菜のお浸し ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ サラダ ご飯 味噌汁	ピピン丼 春雨スープ デザート	ゴーヤチャンプルー 酢の物 ご飯 味噌汁	春巻き サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし



## 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の方は、午後7時までに食べ終え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。