

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

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

どんなことも「程よく」することはとても難しいと、日々感じています。

ある日、書類整理に集中し過ぎ、休みも取らずに、丸一日以上整理していました。

そのため次の日は調子を崩して何もできませんでした。集中し過ぎて「やり過ぎて」しまった出来事でした。

やり過ぎたり、やらなさ過ぎたりもする私ですが、やり過ぎてしまう時でも良いことがあります。

やり過ぎたとしても、やりたいと思っていたことを殆ど休むことなく楽しみながら出来た時は、達成感があり長時間集中して取り組める、「出来る自分」を知ることで、自信にもなります。

それでも、やっぱり私は「程よく」出来る自分を目指したいです。

それは、「程よく」が出来ると私も周囲(家族)も含めて、心身共にゆとりが持てて今より、もっと心豊かに過ごせている姿が目浮かぶからです。

私にとっての「程よく」に近づくコツは『小さなきっかけ』を探すことから始まると思います。

何故『小さなきっかけ』を探すことから始まると思うのかというと、普段から物事に取り掛かる「きっかけ」自体が中々見つからない自分があるからです。だけど自分にとっての「小さなきっかけ」を見つけては試し、ダメだったら次の「小さなきっかけ」を見つけて試すことを繰り返していけば、いつか『「程よく」が出来る自分』に出会えると思うのです。

例えば、自分にとっての居心地が良いことや興味があることは何かなと思ひ浮かべるだけでも良いと思います。そうやって探し始めていること自体が既に『小さなきっかけ』に近づいていくと思います。



8月夕食サービス献立表

【夕食サービスの利用の仕方】

- * 夕食サービスの利用は、磯子区生活支援センターの登録が必要です。
 - * 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	5	6	土曜日の夕食サービスは提供してありません。 ご了承ください。
休館日	照焼きチキン 酢の物 ご飯 みそ汁	肉じゃが 和え物 ご飯 みそ汁	冷やし中華 煮物 スープ	中華うま煮 和え物 ご飯 スープ	かに玉風あんかけ サラダ ご飯 みそ汁	
8	9	10	11	12	13	
休館日	野菜チャンプルー 枝豆ご飯 煮物 汁物	鶏肉のハーブ焼き サラダ ご飯 みそ汁	ハンバーグ お浸し ご飯 みそ汁	豚の生姜焼き けんちん汁 ご飯	鮭ときゅうりの さっぱり寿司 副菜 汁物	
15	16	17	18	19	20	
休館日	ねばねば冷やしうどん 煮物 デザート	麻婆豆腐 炒飯 スープ	豚のネギ塩ダレ 煮浸し ご飯 みそ汁	餃子 ナムル ご飯 スープ	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	
22	23	24	25	26	27	
休館日	鶏と夏野菜のトマト煮 サラダ ご飯 スープ	焼肉丼 和え物 冷や奴 みそ汁	タコライス 炒め物 スープ	鶏の唐揚げ 煮物 ご飯 みそ汁	筑前煮 酢の物 ご飯 みそ汁	
29	30	31				
休館日	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	チンジャオロース 和え物 ご飯 スープ				

※ 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。※