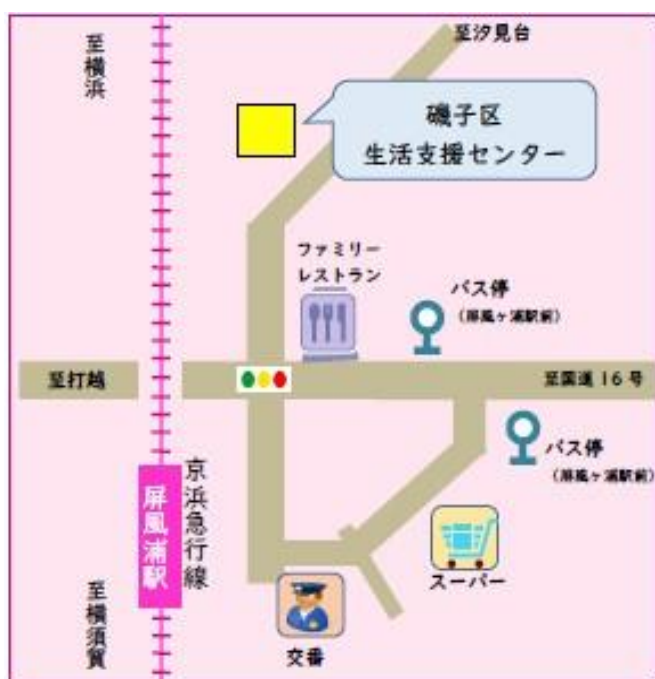


磯子区生活支援センターだより

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

入浴サービスをご利用のみなさまへ



9月23日(木)の定期清掃はありません。

9月24日(金)に清掃日が変更になっているので、ご注意下さい。

9月24日(金)の入浴サービス受付開始は、11:30~になります。

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、9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みなさまへ

- ・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。



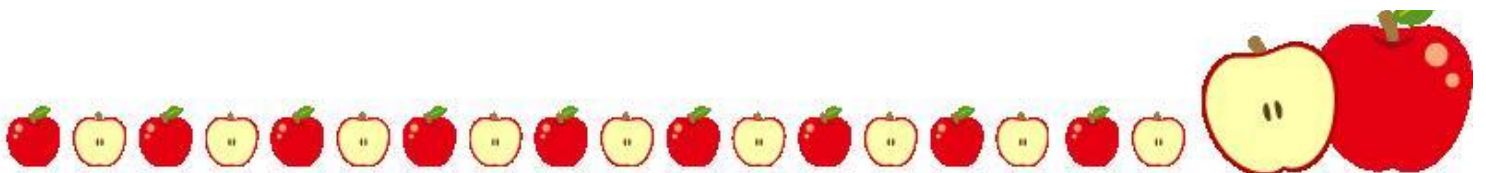
ピアスタッフ美幸のコラム

私は「ストレスに弱くパニックになりやすい」ことに気づきました。自分なりに考えてみると『自分と周囲を客観的に見られていない』ことが原因なのかなと思います。

ストレスを感じている時にパニックになるといつもなら出来そうな対処方法をすっかり忘れてしまう事がよくあります。そんな中でもやらなきゃいけない事があると思うと余計に焦ってしまう悪循環・・・

ところで、私が「ストレスとパニックに陥った時の対処方法」をみなさんにご紹介したいと思います。私にとっての対処方法として一番大切だと思うことは、「自分の変化に気づいたら何も考えずに、先ずはその場から物理的に離れること」です。この行動はストレスやパニックを最小限に収めるために大事だと実感しています。原因が分からなくても自分がいつもと違うなと気づいた時点で即行動。私はこれがまだ中々出来ていません。離れる場所は、目から入る情報はどんな小さなことでも刺激になるため「広さに関係なく目からの情報が可能な限り入らないところ」が良いです。もし、ストレスやパニックに見舞われた時には、「出来る限り自分自身が普段すること・行くところとは全く違うことをする」。例えば、普段は室内でする仕事だったら外で出来る仕事をするようにするなどです。そうすることでストレスとパニックの渦中から多少は離れることが出来て、今自分が陥っている状況を客観的な視点で見ることが出来ます。

これらのことを素早く実行するために、職場ではミニノートに、プライベートではスマホのメモ機能に入力する等の工夫を徐々に進めています。その都度、見返し更新することを繰り返すことが大切だと感じています。これが今の自分が思いつく対処方法です。もし差し支えなければみなさんの対処方法も是非知りたいのでお気軽にお声掛けください。一緒に考えていけたら何か見えるかもしれないですね。



9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	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。	
			鶏肉のネギ塩焼き サラダ ご飯 みそ汁	肉じゃが 副菜 ご飯 みそ汁	豚の生姜焼き 和え物 ご飯 みそ汁		
5	6	7	8	9	10		
休館日	タンドリーチキン 煮浸し ご飯 みそ汁	餃子 和え物 ご飯 スープ	豚冷しゃぶ サラダパスタ ご飯 スープ	季節の炊き込みご飯 副菜 豚汁	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物		
12	13	14	15	16	17		
休館日	豚肉と野菜のピリ辛炒め 煮物 ご飯 みそ汁	ビビンバ丼 韓国風サラダ スープ	回鍋肉 和え物 ご飯 スープ	鶏の唐揚げ 和え物 ご飯 みそ汁	夏野菜のクリーム シチュー 副菜 ご飯		
19	20	21	22	23	24		
休館日	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	さつま芋ご飯 副菜 汁物 デザート	酢豚 和え物 ご飯 みそ汁	天ぷら 副菜 ご飯 汁物	ミートボールの 甘酢あんかけ サラダ ご飯 汁物		
26	27	28	29	30			
休館日	キーマカレー サラダ スープ	豚の柚子胡椒焼き 煮物 ご飯 みそ汁	親子丼 炒め物 汁物	煮込みハンバーグ サラダ ご飯 みそ汁			

※ 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。※