

神奈川区生活支援センター便り 9月号

(神奈川区反町 1-8-4 はーと友神奈川 4 階)

開館時間：(月)～(金) 10時～19時まで (土) 10時～16時まで (日) 休館

電話相談：045-322-2907 (月)～(金) 10時～12時、14時～19時まで
(土) 10時～17時まで

予約申込専用：045-321-6685 (月)～(金) 10時～19時まで
(土) 10時～17時まで

ホームページ <https://yccc.jp/mental/life-support/kanagawa/>

ご挨拶

8月1日より嘱託職員として入職いたしました今村と申します。

猛暑とともにやってまいりました!!嫌われないように涼やかにしたいと思っております。

名前を覚えるのが苦手です。間違えたら優しく指摘していただくと助かります。

少しずつ、ゆっくり、でも確実に進んでいきたいと思います。よろしくお願いいたします。

今村 敦子



気持ちよく眠るために

まだまだ、蒸し暑く、寝苦しい日が続きそうです。

気持ちよく眠るために出来ること等、新聞記事からご紹介します。



- ① 室温を 28 度以下に保つ。湿度は 45～55% が理想。
- ② 冷房をつけっぱなし⇒大丈夫!ただし、冷房の風が体に直接当たらないようにして、薄い肌掛け布団などをかける
- ③ 冷房が苦手な人は、睡眠時間の前半の 4 時間程度つけると体温が下がって深い眠りにつくことができる
- ④ 日中、外で日の光を浴びることも大切。窓際ではなく、暑くない時間帯にベランダにちょっと出ることもお勧めです。

※睡眠について調べてみたい方は、「睡眠 12 箇条」(厚生労働省ホームページ)を検索してみてください。

嘱託医等相談

ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

相談日の 7 日前までに来館、電話にてご予約ください。

予約時に相談内容をお聞かせ頂きます。



どうぞ
お話しください。

心理士	精神科医
9月10日(金) 15:30～、16:00～	9月1日(水) 15:00～ 川越医師
9月24日(金) 15:30～、16:00～	9月15日(水) 15:00～ 川越医師
10月8日(金) 15:30～、16:00～	10月1日(金) 14:30～ 川越医師
10月22日(金) 15:30～、16:00～	10月15日(金) 14:30～ 川越医師

*休館日：原則 毎週日曜日(9月の休館日は、5、12、19、26、)
年末年始 (12/29、30、31 & 1/1、2、3)

*日常清掃：原則 毎週火曜日と金曜日の午前中です。ご協力をお願いします

神奈川区生活支援センター 9月夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	☐	☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐	土曜日の夕食サービスの提供はお休みします
 申込専用電話 045-321-6685を ご利用ください			焼き魚 今日の副菜 ごはん みそ汁	シーフード 甘酢あんかけ 今日の副菜 ごはん みそ汁	肉じゃが 今日の副菜 ごはん みそ汁	
5	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	
休館日	厚揚げと青菜の 炒め物 今日の副菜 ごはん みそ汁	魚のホイル焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁	カレーライス  今日の副菜 みそ汁	キノコのミート ソースパスタ 今日の副菜 スープ	魚の煮つけ 今日の副菜 ごはん みそ汁	
12	13 ☐	14 ☐	15 ☐ 500円	16 ☐	17 ☐	
休館日	鶏肉の唐揚げ 今日の副菜 ごはん みそ汁	魚の照り焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁	うなぎ ごはん みそ汁 	鶏肉の梅肉焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁	三色丼 今日の副菜 みそ汁	
19	20 ☐ 敬老の日	21 ☐	22 ☐	23 ☐ 秋分の日	24 ☐	
休館日	魚の塩焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁	チキンカツレツ  今日の副菜 ごはん みそ汁	チキンライス オムレツ  みそ汁	豚肉の生姜焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁	魚のムニエル 今日の副菜 ごはん みそ汁	
26	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐ 300円	☐	
休館日	炊き込みご飯  けんちん汁	豚肉と豆腐の チャンプルー 今日の副菜 ごはん みそ汁	魚のフライ 今日の副菜 ごはん みそ汁	(月末特価300円) 玉子丼 		

- ・夕食提供時間は、月曜日～金曜日 18:00～19:00です。
- ・当日の14:00までに電話・来館・メールにてお申込みください。
- ・当日の14:00以降のキャンセルについては、キャンセル料として全額をご負担いただきます。
- ・料金は、1食400円、5のつく日は500円、月の最後の日は300円になります。
- ・日付横の☐は注文チェック (☒) にご利用ください。

副菜は日替わりです。
当日のお楽しみ・・・



3密を避けるため、
提供は15食までと
させていただきます。

