

# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和3年9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】045-475-0121  
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」をさせて頂きます。  
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。

### 9月の休館日 … 5日、12日、19日、26日

利用者ミーティングのお知らせ  
次回は10月13日(水)16時～です。  
お気軽にご参加ください。

### 9月の運営について

9月のあみねっとプログラム、いろどり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。

### 台風など気象状況によるサービス中止について

台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。  
判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。



### 嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1月曜・第2水曜  
9月 6日(月) 13:00～、13:30～  
9月 8日(水) 15:00～、15:30～  
10月 4日(月) 13:00～、13:30～  
10月 13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  
9月 10日(金) 10:30～、11:00～  
9月 24日(金) 10:30～、11:00～  
10月 8日(金) 10:30～、11:00～  
10月 22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

### 自宅での過ごし方について～PART2～



感染症の影響で、自宅で過ごすことが多くなりましたが、皆さまはどうお過ごしですか？  
今月は、中秋の名月を眺めながら、お月見なんていかがでしょう～？

お月見とは旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)の月を賞する行事です。古く中国で月見をする習慣があり、それが奈良時代に日本に伝わり、貴族たちが月を鑑賞しながら詩歌や管弦を楽しんだそうです。江戸時代には民間でも盛んになり、ススキと秋草をいけ、団子・芋・栗・柿などを供えるようになったとのこと。

今年の十五夜は9月21日(火)、十三夜は10月18日(月)です。たまには風流に月を眺めながら、美味しいお団子でも食べて、秋の夜長を過ごしてみてはいかがですか！？

# 令和3年 9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	4
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。			300円メニュー 冷やし中華 煮物	肉団子の甘酢あん サラダ ご飯 味噌汁	鶏の柚子胡椒焼き サラダ ご飯 味噌汁	 夕食なし
 休館日	ゴーヤチャンプルー 即席漬け ご飯 味噌汁	魚のホイル焼き きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ サラダ ご飯 味噌汁	ちらし寿司 煮物 すまし汁	春巻き サラダ ご飯 味噌汁	 夕食なし
 休館日	ピーマンの肉詰め サラダ ご飯 味噌汁	麻婆春雨 サラダ ご飯 味噌汁	ナスのスマッシュティ サラダ スープ	豚肉の野菜巻き 冷ややっこ ご飯 味噌汁	和風ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	 夕食なし
 休館日	餃子 中華サラダ ご飯 味噌汁	豚肉と蒟蒻の味噌炒め サラダ ご飯 スープ	すき焼き風煮 サラダ ご飯 味噌汁	鶏のピカタ サラダ ご飯 味噌汁	野菜炒め ひじき煮 ご飯 味噌汁	 夕食なし
 休館日	チキンカレー サラダ デザート	豚の生姜焼き サラダ ご飯 味噌汁	焼肉丼 ナムル スープ	焼壳 サラダ ご飯 味噌汁		
26	27	28	29	30		

### 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まれた方は、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、処分させて頂きますのでご了承ください。