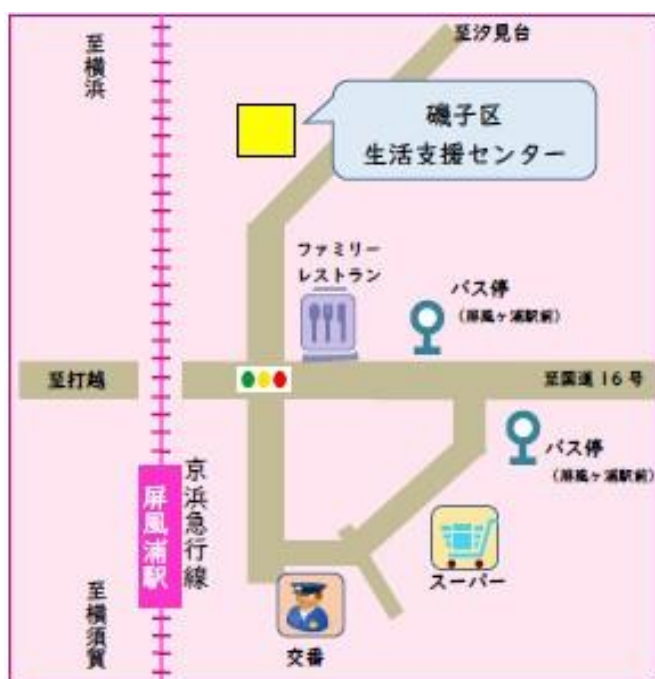


磯子区生活支援センターだより

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 休館日	3 休館日	4	5	6 定期清掃	7 14日の嘱託医相談 予約メ切	8 16:00 閉館
9 休館日	10 定期清掃	11 全館清掃日	12	13 定期清掃 もくもく会	14 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	15 16:00 閉館
16 休館日	17 定期清掃 24日の嘱託医相談 予約メ切	18	19	20 定期清掃 もくもく会	21 28日の嘱託医相談 予約メ切	22 16:00 閉館
23 休館日	24 定期清掃 磯子 eco 倶楽部 31日の嘱託医相談 予約メ切 14:30-16:30 嘱託医相談 (精神科医)	25	26	27 定期清掃	28 13:30-14:30 嘱託医相談 (臨床心理士)	29 16:00 閉館
30 休館日	31 定期清掃 14:30-16:30 嘱託医相談 (精神科医)					

新人職員の紹介

皆さま初めまして。12月より入職しました沖松明美と申します。
これまで、横須賀市、横浜市、茅ヶ崎市内のグループホームや病院で
仕事をしていました。まだわからないことが多く、ご迷惑おかけする
と思いますが、どうぞよろしくお願いいたします！



もくもく会

同じ時間と空間でそれぞれの参加者が
好きなことに黙々と取り組めば、
それだけで居場所となる会です。

日時：1月13日(木)、20日(木)
14:00~15:00

場所：食堂奥

※支援センターでも時間を過ごすための道具を
多少用意していますが、ご自身で黙々と作業出
来る物をご持参いただく事をお勧めしていま
す。

場
合
に
よ
っ
て
は
人
数
や
場
所
を
調
整
さ
せ
て
頂
き
ま
す

磯子 eco 倶楽部

みんなで外の空気を感じながら、
ゴミ拾いをして支援センター周辺を
キレイにしませんか？

日時：1月24日(月)
14:00~15:00

集合場所：磯子区生活支援センター
活動場所：磯子区生活支援センター周辺

※雨天中止
※終わり次第解散



※プログラムは新型コロナウイルスの感染状況によって中止する可能性があります。

ピアスタッフ美幸のコラム

2022年最初のコラムは、自分が思う障害受容について話していきたいと思います。

精神科に通うようになってから、障害者手帳と特別乗車券の存在を知りました。

その頃の私は、まだ定期的に外出することも難しい状態でした。それでも行動の幅を広げ、一人でも気軽に外出できるように、そして少しでも希望や楽しみが持てる日々を想像して、障害者手帳を取得しようと心に決めました。

ところが、身近な人に気持ちを伝えた時「障害者と思いたくない」と反対され、自分まで否定された気持ちになりました。色々な感情があふれる中、自分にとってどれだけ障害者手帳を取得する必要があるか泣きながら訴えました。

今思えば、まだ自分自身さえも障害を受け入れていない時期に「障害者手帳」という障害者を証明するものを取得しなければ、受たいサービスを受けられないという何とも言えない涙でした。振り返ると、障害を受け入れていこうとしていくことは並大抵なことではありませんでした。

最近自分の障害を理解しつつありますが、今でも性格と障害の特性の境目が分からず、周囲に受け入れてもらえない怖さが、いつもついて回ってきます。

理想は、周囲に自分を受け入れてもらうこととは関係なく、ありのままの自分で居られたらと思います。もしかしたら、自分の障害を完全に受け入れること自体、私には難しいかもしれません。それでも私は、自分探しをして学びを深め続けていきたいです。

1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	
		4	5	6	7	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。	
		お雑煮 副菜 漬物	豚肉の甘辛炒め 副菜 ご飯 汁物	肉じゃが 副菜 ご飯 汁物	七草粥 副菜 豚汁		
9	10	11	12	13	14		
休館日	餃子 副菜 ご飯 汁物	豚の生姜焼き 副菜 ご飯 汁物	タコライス 副菜 汁物	鶏の唐揚げ 副菜 ご飯 汁物	チンジャオロース 副菜 ご飯 汁物		
16	17	18	19	20	21		
休館日	豚丼 副菜 汁物	貝だくさん湯豆腐 副菜 漬物 ご飯	豚のネギ塩ダレ 副菜 ご飯 汁物	ハンバーグ 副菜 ご飯 汁物	親子丼 副菜 デザート		
23	24	25	26	27	28		
休館日	回鍋肉 副菜 ご飯 汁物	ハヤシライス 副菜 汁物	チキン南蛮 副菜 ご飯 汁物	おでん 副菜 ご飯	春巻 副菜 ご飯 汁物		
30	31	  <h2 style="font-size: 2em;">謹賀新年</h2>  <p style="font-size: 1.5em; color: green;">今年もよろしく お願ひます</p>  					

※ 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。※