

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) | | |

2月予定表

| | | | | | |
|----|---|-------------|----|---|---------------------|
| 1 | 火 | | 17 | 木 | 定期清掃 |
| 2 | 水 | | 18 | 金 | |
| 3 | 木 | 定期清掃 | 19 | 土 | 閉館 16:00 |
| 4 | 金 | | 20 | 日 | 休館日 |
| 5 | 土 | 閉館 16:00 | 21 | 月 | 定期清掃 |
| 6 | 日 | 休館日 | 22 | 火 | |
| 7 | 月 | 定期清掃 | 23 | 水 | |
| 8 | 火 | 全館清掃日 | 24 | 木 | 定期清掃 もくもく会 |
| 9 | 水 | | 25 | 金 | ※嘱託医相談 |
| 10 | 木 | 定期清掃 | 26 | 土 | 閉館 16:00 |
| 11 | 金 | | 27 | 日 | 休館日 |
| 12 | 土 | 閉館 16:00 | 28 | 月 | 定期清掃 eco 倶楽部 ※嘱託医相談 |
| 13 | 日 | 休館日 | | | |
| 14 | 月 | 定期清掃 ※嘱託医相談 | | | |
| 15 | 火 | | | | |
| 16 | 水 | | | | |

※定期清掃、全館清掃日は入浴サービス開始時間が11:30からとなっています。

嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。当センターへお申し込み・お問い合わせ下さい。
「予約制」となっております。※ご予約は7日前までにお申し込みください。

< 精神科 >

2月14日(月) 14:00~16:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
2月25日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)
2月28日(月) 14:00~16:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)

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。



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)

プログラム再開のお知らせ

※新型コロナウイルスの流行次第でプログラムの日時、場所等の変更をすることがあります。

※まん延防止等重点措置期間中はプログラムを自粛いたします。期間が延長される場合は中止とさせていただきます。ご了承ください。

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：2月24日(木)
15:00~16:00

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。

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：2月28日(月)
15:00~16:00

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



ピアスタッフ美幸のコラム

昨年の目標は「有言実行で自分を裏切らないこと」でしたが、振り返ってみると「有言無実行で自分を裏切ること」ばかりでした。

何故「有言実行」ができなかったか考えてみると、私は人に宣言したことに満足し、実行に移さなくなる傾向があるからだと感じました。そのため、人に言う前に自分で考え判断し行動することが大切だと思いました。

昨年のことを踏まえて、今年は一人で考えることにチャレンジしてみます。今年目標をつくって頭の中で整理をし、見つめていきます。

これが私の思い描く格好いい目標の近づき方だと思います。

とは言っても、心配なことが一つあります。私は自分のことをすぐ人に話そうとしてしまうので、「無言」で実行に移せるかが大きな壁になりそうです。

みなさんは目標に近づくためにどのような工夫をしていますか？

2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 肉じゃが 副菜 ご飯 汁物 | 2 他人丼 副菜 汁物 | 3 節分そば 副菜 デザート  | 4 季節の炊き込みご飯 副菜 漬物 汁物 立春  | 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。 |
| 6 休館日 | 7 豚肉の温しゃぶ 副菜 ご飯 汁物 | 8 豆腐ハンバーグ 副菜 ご飯 汁物  | 9 チキンカツ 副菜 ご飯 汁物 | 10 今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物 | 11 鶏と野菜のトマト煮込み 副菜 ご飯 建国記念日  | |
| 13 休館日 | 14 ハヤシライス 副菜 汁物  | 15 かに玉風あんかけ 副菜 ご飯 汁物 | 16 豚の生姜焼き 副菜 ご飯 汁物 | 17 餃子 副菜 ご飯 汁物 | 18 ポトフ 副菜 ご飯 漬物 | |
| 20 休館日 | 21 豚の青菜あんかけ 副菜 ご飯 汁物 | 22 天ぷら 副菜 ご飯 汁物 | 23 煮込みハンバーグ 副菜 ご飯 汁物 天皇誕生日  | 24 シチュー 副菜 ご飯 | 25 豚ごまカツ 副菜 ご飯 汁物 | |
| 27 休館日 | 28 鶏の唐揚げ 副菜 ご飯 汁物 |  福は肉  鬼は外    | | | | |

※ 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。※