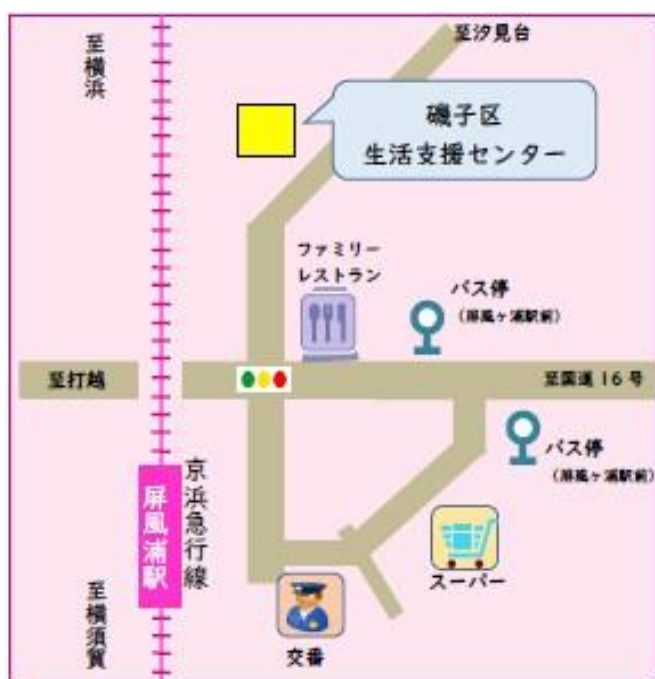


磯子区生活支援センターだより

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)		

3 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	※嘱託医相談	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	29	火	
14	月	定期清掃 ※嘱託医相談	30	水	
15	火		31	木	定期清掃
16	水				

※定期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 >

3月11日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)
3月14日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
3月25日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)
3月28日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)

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。

(登録更新のお手紙は発送しないのでご注意ください)

防災訓練実施のお知らせ

3/7(月)15:00から防災訓練を行います。

火事や災害時のために、消火器の場所や避難経路の確認等をしますので
来館された方はご参加をお願いいたします。



令和3年度利用者アンケート 実施のお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。

今年度は3/1(火)～3/19(土)の期間で利用者アンケートを実施します。

皆さまから頂いた貴重なご意見を元にサービスの向上に努めていきたいと思っておりますのでご協力お願いいたします。



※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延期また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：3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：3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

「感情」は心を揺さぶることができる。

感動したり、笑ったり、泣いたりできる。しかし「感情」は時々独り歩きをする。

それは自分の過去を振り返るとよく分かる。高ぶった感情が行き場を失い、鎮められなくなると、一刻も早く逃れたいがために相手より優位に立とうとする自分が出現する。時には物を壊したこともあった。

本当は相手と建設的な話がしたいだけなのに、自分では止められない。そして建設的な話がどんどん遠のく。「感情」を相手に向けると、望まない結末になる時がある。望まない結末は、反省や後悔を募らせる。しかしそれで終わらせてはいけない。反省や後悔は苦しいだけでなく、負の感情に変化しどんどん振り回されてしまうから。

望まない結果を招かないためには高ぶった感情に耐えることや、我慢も時には必要だと思う。

その一方で、自分と相手の心の声に少しずつでも耳を傾けられれば、きっと「感情」と上手く付き合っていけるようになる。自戒の念を込めて。

3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 春の Pasta 副菜 汁物	2 肉じゃが 副菜 ご飯 汁物	3 ちらし寿司 副菜 汁物 デザート	4 中華丼 副菜 汁物	
6 休館日	7 おでん 副菜 ご飯	8 しゅうまい 副菜 ご飯 汁物	9 野菜の肉詰め 副菜 ご飯 汁物	10 今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	11 豚の生姜焼き 副菜 ご飯 汁物	
13 休館日	14 キーマカレー 副菜 汁物	15 天津飯 副菜 汁物	16 肉野菜炒め 副菜 ご飯 汁物	17 鶏のガーリック焼き 副菜 ご飯 汁物	18 餃子 副菜 ご飯 汁物	
20 休館日	21 季節の炊き込みご飯 副菜 汁物	22 野菜の肉巻き 副菜 ご飯 汁物	23 きつねうどん 副菜 漬物	24 ロールキャベツ 副菜 ご飯 汁物	25 鶏の唐揚げ 副菜 ご飯 汁物	
27 休館日	28 酢豚 副菜 ご飯 汁物	29 ハンバーグ 副菜 ご飯 汁物	30 筑前煮 副菜 ご飯 汁物	31 春の四色丼 副菜 汁物		

※ 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。※