



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和4年3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】045-475-0127  
 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」をさせていただきます。  
 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。



### 所長のコラム（不定期掲載）

「山高ければ谷深し」という言葉があります。  
 これは株式相場から来た言葉ですが、新型コロナウイルス感染症の陽性者数の棒グラフを見ていると、ついこの言葉が思い出されます。  
 第5波と言われた昨年8月頃からの頂上（ピーク）から、年末まではほぼ谷底に落ちたようなグラフになっていましたが、このまま谷底のままかと思いきや、年明けからは逆に「谷深ければ山高し」と言わんばかり、急峻の第6波が来てしまいました。  
 本当に切りがありませんが、3回目の接種も始まり、今度こそこれが最後の波になってくれないかなと切望しています。

**3月の休館日：6日、13日、20日、27日**

来館の際は、検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。

#### 3月の運営について

3月のあみねっとプログラム、いろどりの会は中止いたします。

#### 利用者ミーティングのお知らせ

次回は4月13日(水)16時～です。  
お気軽にご参加ください。

#### フラワーアレンジメント中止のお知らせ

3月にオリーブの会主催のフラワーアレンジメントを開催予定でしたが、感染症拡大防止のため中止いたします。  
次回の開催をお楽しみにお待ちください。

#### 利用者アンケートのお願い

3月より港北区生活支援センター利用者アンケートを実施します。  
受付にアンケート用紙と回収箱を用意します。  
来館された際はぜひご協力ください。

#### 絵を描く週間&展示会(予定)

4月より自由に絵を描いていただき、その絵を館内で展示するプログラムを計画しています。  
詳細については3月中にお知らせする予定です。



写真は2月の節分メニューのちらし寿司です。3月も各種メニューをご用意しております。  
ご予約お待ちしております！！



#### 囑託相談

●医師相談(精神科) 第1月曜・第2水曜  
 3月 7日(月) 13:00～、13:30～  
 3月 9日(水) 15:00～、15:30～  
 (4月は未定です)  
 ※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  
 3月11日(金) 10:30～、11:00～  
 3月25日(金) 10:30～、11:00～  
 (4月は未定です)  
 ※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。



### 重要! ◆登録更新についてのお知らせ◆

2018(平成30)年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。  
 引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2022(令和4)年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

#### ◆対象となる方◆

2018(平成30)年4月1日から2019(平成31)年3月31日までに登録または更新手続きをした方。(登録カードの裏面に「2022年3月末日」と記載された赤色のテープが貼付されている方)  
 ※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分からない方はお問い合わせください。  
 なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

#### 感染症対策に関わる対応について

支援センターに来館することへのご不安もあるかと思えます。昨年度と同様、今年度更新対象の方も更新期限が過ぎても、電話相談などの支援は継続して利用可能としますので、不安な方は、感染状況が落ち着いてからご来館ください。来館時に再登録のお手続きをいたします。  
 ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

令和4年

# 3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	5
		300円メニュー たぬきうどん チーズ竹輪	焼鳥丼 切り干し大根 味噌汁	ちらし寿司 すまし汁 ひなあられ	肉野菜炒め スパゲッティサラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
6	7	8	9	10	11	12
休館日	クリームシチュー サラダ ご飯	ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	チキンカツ ツナサラダ ご飯 味噌汁	魚のムニエル きんぴら ご飯 味噌汁	豚の味噌漬け焼き 和え物 ご飯 味噌汁	夕食なし
13	14	15	16	17	18	19
休館日	春巻き サラダ ご飯 味噌汁	豚の生姜焼き 煮物 ご飯 味噌汁	鶏のピカタ きのこのマリネ ご飯 味噌汁	麻婆丼 漬物 味噌汁	チンジャオロース 中華サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
20	21	22	23	24	25	26
休館日	豚キムチ サラダ ご飯 味噌汁	チキンカレー 大根サラダ デザート	袋煮 サラダ ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ サラダ ご飯 味噌汁	肉じゃが 白和え ご飯 味噌汁	夕食なし
27	28	29	30	31		
休館日	鶏の照り焼き サラダ ご飯 味噌汁	肉団子の煮込み 酢の物 ご飯 味噌汁	和風スパゲッティ サラダ スープ	厚揚げ味噌炒め 和え物 ご飯 味噌汁		

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いたします。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。

## 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みされた方は、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、処分させていただきますのでご了承ください。