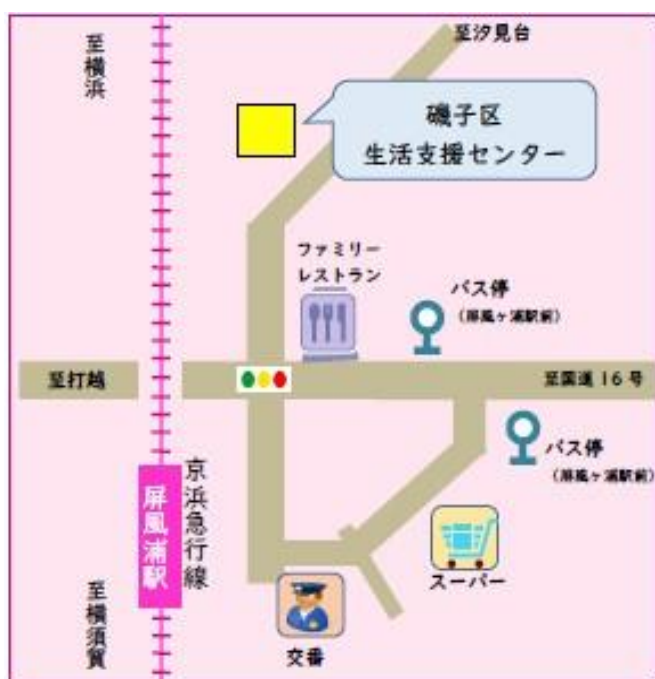


# 磯子区生活支援センターだより

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)		

## 4月予定表

1	金		17	日	休館日
2	土	閉館 16:00	18	月	定期清掃 eco 倶楽部
3	日	休館日	19	火	
4	月	定期清掃 ※嘱託医相談	20	水	
5	火		21	木	定期清掃
6	水		22	金	※嘱託医相談
7	木	定期清掃	23	土	閉館 16:00
8	金	※嘱託医相談	24	日	休館日
9	土	閉館 16:00	25	月	定期清掃
10	日	休館日	26	火	
11	月	定期清掃 ※嘱託医相談	27	水	
12	火	全館清掃日	28	木	定期清掃 もくもく会
13	水		29	金	
14	木	定期清掃 もくもく会	30	土	閉館 16:00
15	金				
16	土	閉館 16:00			

※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 >

4月 4日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)  
4月 8日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)  
4月 11日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)  
4月 22日(金) 13:30~14:30 心理士(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、2019年度に登録された方となります。

登録カードが2023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)

### <退職する職員よりご挨拶>

この度、一身上の都合により退職することとなりました。磯子区生活支援センター職員として、3年間とは思えないほど数多くのすばらしい出会いをいただきました。利用者の皆様はもちろん、関係機関やその他幅広い方々が支えてくださったおかげで、在職中は充実した活動ができ、私にとってもかけがえない経験を得ることができました。この場をお借りして心から感謝申し上げます。お一人お一人にご挨拶していくことができず、大変心苦しい限りです。磯子区の皆様の今後がさらに素敵なものになることを願いつつ、私も心機一転また頑張って参ります。

この3年間ですっかり磯子区が好きになりました！本当にありがとうございました！

平良

### 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：4月14日(木)、28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：4月18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

大切な人が悲しんでいる時、今までは「会いたい」「助けたい」と思っていた。ある日、大切な人が「そっとして欲しい」と望んだ。その時から悲しみにあふれている全ての人が「助けて欲しい」とは思っていないかもしれないと思うようになった。今まで私がしてきたことは、大切な人の為ではなく自分が満足する為なのではとも思うようになった。そして今、私に出来ることは大切な人が何も気にせず今を悲しんでいられるように「待つ」ことだと思った。もしかしたら、私が何も出来ない代わりに「待つ」ということをしたいだけなのかもしれない。私にとっては相手に対して何かするより、「待つ」ことは忍耐が必要だけれど「待つ」時間は、相手と向き合える時間になると思う。待っていることは相手に伝わらなくても、決して何もしていない訳ではないということにも気がついた。もし、今悲しみにあふれている人がいたら、いつの日か暗闇のトンネルの先に一筋の光が差し込むことを心から願ってやまない。

# 4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
<h1 style="font-size: 4em; color: #e91e63;">卯月</h1>					1 鮭ときゅうりの さっぱり寿司 副菜 汁物 	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。
3	4	5	6	7	8	
休館日	肉じゃが 副菜 ご飯 汁物	春巻 副菜 ご飯 汁物 	肉団子のトマト煮 副菜 ご飯 汁物	豚の生姜焼き 副菜 ご飯 汁物	ハニーマスタードチキン 副菜 ご飯 汁物	
10	11	12	13	14	15	
休館日	豚と春野菜の チャンプルー 副菜 ご飯 汁物	油淋鶏 副菜 ご飯 汁物	中華うま煮 副菜 ご飯 汁物	シーフードカレー 副菜 漬物	棒棒鶏 副菜 ご飯 汁物	
17	18	19	20	21	22	
休館日	五目あんかけ 焼きそば 副菜 汁物	豚肉の味噌炒め 副菜 ご飯 汁物	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物 	さっぱり唐揚げ丼 副菜 汁物	チンジャオロース 副菜 ご飯 汁物	
24	25	26	27	28	29	
休館日	ハッシュドポーク 副菜 汁物	鶏のみぞれ煮 副菜 ご飯 汁物	カうどん 副菜 汁物	餃子 副菜 ご飯 汁物	和風ハンバーグ 副菜 ご飯 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。※