



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和4年4月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター  
 住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町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。



### 新年度ご挨拶

令和4年の新年度が始まりました。  
 毎年3月から4月の年度替わり時期は、卒業や進学、就職、異動、引越し等、人の流れの一番多い季節になります。  
 この季節は新しいことが始まる期待へのワクワク感と、未知への不安からのドキドキ感の両方が入り混じった、何とも複雑な心境になるものです。できれば心地よいワクワク感だけを味わいたいところですが、相反する人間の心理の複雑なところですね。  
 さて、このような季節の節目を利用して、何か新しいことをやり始めるのも良い機会かも知れません。チャレンジする、と大げさに構えるのではなく、もっと気楽に「ともかく何かを始めよう」という気持ちで、今までこころの何処かにしまっておいた「何時かは〇〇をやってみたいな」の記憶を思い出してスタートしてみたいかがでしょう。

港北区生活支援センター所長 佐藤



### 4月の休館日 … 3日、10日、17日、24日

#### 4月の運営について

4月のあみねっとプログラム、いろどりの会は引き続き中止いたします。  
 来館の際は、検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。

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。

#### 嘱託相談

4月から、嘱託医相談の曜日・時間を変更します。  
 (心理士相談は変更ありません。)

- 医師相談(精神科) 第1金曜・第3木曜
  - 4月 1日(金) 13:30～、14:00～
  - 4月 21日(木) 15:00～、15:30～
  - 5月 6日(金) 13:30～、14:00～
  - 5月 19日(木) 15:00～、15:30～
 ※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
  - 4月 8日(金) 10:30～、11:00～
  - 4月 22日(金) 10:30～、11:00～
  - 5月 13日(金) 10:30～、11:00～
  - 5月 27日(金) 10:30～、11:00～
 ※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



#### 絵を描く週間&展示会

4月にみなさんに描いてもらった絵を展示するプログラムを行います。  
 自由な発想で思い思いに、好きなように思いっきり、日頃の想いを託し、絵を描いてみませんか？

絵を描く週間：4月 1日(金)～4月15日(金)  
 絵の展示会：4月18日(月)～4月30日(土)

- ・描く用紙はA4サイズの白紙、又はぬり絵で、受付でお渡しします。一人どちらか1枚のみです。
- ・絵は館内、又は自宅で描いてください。館内で描く場合、鉛筆・色鉛筆・クレヨン・水彩絵の具を貸し出します。

詳細は別紙にてお知らせします。奮って応募してください。



みなさんの参加をお待ちしております♪

令和4年

# 4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
					<b>300円メニュー</b> 焼きそば サラダ 味噌汁	夕食なし
3	4	5	6	7	8	9
休館日	ツナの炊き込みご飯 さつま揚げの煮物 たたきキュウリ 味噌汁	肉とごぼうの甘辛煮 サラダ ご飯 味噌汁	魚のフライ サラダ ご飯 味噌汁	餃子 もやしサラダ ご飯 味噌汁	ポークビーンズ サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
10	11	12	13	14	15	16
休館日	和風ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	中華丼 サラダ スープ	豚肉とコンニャク煮 酢の物 ご飯 味噌汁	鶏のクリーム煮 サラダ ご飯	和風スパゲッティ 卵サラダ スープ	夕食なし
17	18	19	20	21	22	23
休館日	豚肉とピーマンの 黒胡椒炒め 煮物 ご飯 味噌汁	魚のホイル焼き サラダ ご飯 味噌汁	ホイコーロー 中華サラダ ご飯 春雨スープ	鶏の竜田揚げ サラダ ご飯 味噌汁	酢豚 青菜ごま和え ご飯 味噌汁	夕食なし
24	25	26	27	28	29	30
休館日	親子丼 漬物 味噌汁	肉じゃが 即席漬け ご飯 味噌汁	カレーライス サラダ フルーツ	チャプチェ ナムル ご飯 わかめスープ	焼売 サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし

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まれた方は、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。