

# 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)		

## 5月予定表

1	日	休館日	17	火	
2	月	定期清掃 ※嘱託医相談	18	水	
3	火		19	木	定期清掃
4	水		20	金	
5	木	定期清掃	21	土	閉館 16:00
6	金	定期清掃	22	日	休館日
7	土	閉館 16:00	23	月	定期清掃
8	日	休館日	24	火	
9	月	定期清掃 ※嘱託医相談	25	水	
10	火	全館清掃日	26	木	定期清掃 もくもく会
11	水		27	金	※嘱託医相談
12	木	定期清掃 もくもく会	28	土	閉館 16:00
13	金	※嘱託医相談	29	日	休館日
14	土	閉館 16:00	30	月	定期清掃
15	日	休館日	31	火	
16	月	定期清掃 磯子 eco 倶楽部			

※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。

※5日の定期清掃は6日に振替させていただきます。ご了承ください。

### 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。  
1回30分の「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。

5月 2日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)  
5月 9日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)  
5月 13日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)  
5月 27日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)

### 生活支援センターを利用される皆さまへ

- ・発熱、せきなどの症状がある場合は利用をお控え願います。
- ・来館時、検温と手指のアルコール消毒をお願いします。
- ・食事中以外は、マスクの着用をお願いします。  
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。
- ・ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。



新型コロナウイルス感染拡大予防のためご協力をお願いします。

## 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：5月12日(木)、26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：5月16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



※まん延防止等重点措置などの感染拡大防止の措置が適用される期間はプログラムの開催を延期、または中止とさせていただきますことをご了承ください。



## ピアスタッフ美幸のコラム

私は普段から自分の考えや気付いたことを「主張」する。

主張していたはずが、ふと気が付くと何処か相手に対して否定的になっている自分がある。そんな時の自分は、相手の話より自分の主張を優先し、相手の事はお構いなしに話していることが多い。

そして、本当に自分が伝えたいことも上手く伝わらなくなってしまうことがある。

では、相手と分かり合うためには、どうしたらいいだろうか？

自分の意見を投げるだけではなく、相手の気持ちにも耳を傾け、相手の考えや思いをキャッチすることが大事だと思う。自分が主張する時は『相手は私のために時間を使って理解しようとしてくれている』ことも忘れずにいたい。

そうすれば、初めは意識することも難しいかもしれないが、意識することを続けていくことで、相手との関係性も構築されていくのではないだろうか。



# 5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	2	3	4	5	6	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。
休館日	季節の炊き込みご飯 副菜 副々菜 汁物 	鶏チャーシュー 副菜 ご飯 汁物 	厚揚げのそぼろ煮 副菜 ご飯 汁物 	お楽しみフライ 副菜 ご飯 汁物 デザート 	肉じゃが 副菜 ご飯 汁物	
8	9	10	11	12	13	
休館日	ひつまぶし風丼 副菜 副々菜 汁物 	カレーピラフ 副菜 汁物	ひじきハンバーグ 副菜 ご飯 汁物	すいとん 副菜 副々菜 ご飯	回鍋肉 副菜 ご飯 汁物	
15	16	17	18	19	20	
休館日	豚の梅生姜焼き 副菜 ご飯 汁物	餃子 副菜 ご飯 汁物	照焼きチキン 副菜 ご飯 汁物	野菜たっぷり 肉うどん 副菜 汁物	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	
22	23	24	25	26	27	
休館日	豚と春野菜のソテー 副菜 ご飯 汁物	鶏の唐揚げ 副菜 ご飯 汁物	タコライス 副菜 汁物	煮込みハンバーグ 副菜 ご飯 汁物	三色丼 副菜 汁物	
29	30	31	 <p>雲の波と 雲の波 重なる波の 中空を 橋かおる 朝風に 高く泳ぐや こいのぼり</p>			
休館日	今日の魚料理 副菜 ご飯 汁物	麻婆豆腐 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。※