

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)		

6月予定表

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

※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。
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。

6月 6日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
6月 13日(月) 14:30~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
6月 10日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)
6月 17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。



プログラムを今後少しずつ再開していきますが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、引き続き上記のご協力をお願いします。

☆みんなで ISOGO 体操☆を再開します！！

磯子区のオリジナル体操です。スタッフのお手本を見ながら、音楽に合わせて、みんなで身体を動かしましょう♪
体操中の出入りは自由です。



日時：6月3日(金)、17日(金) 14:30~15:00
場所：食堂 奥 ご参加 お待ちしています！！

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：6月9日(木)、30日(木)
15:00~16:00

場所：食堂 奥



※支援センターでも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頂く事をお勧めしています。

磯子 eco 倶楽部

日時：6月13日(月)
15:00~16:00
雨天順延時の振替日
6月20日(月) 時間は同じ



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

※今月より雨天の場合、順延にいたします。
実施するかわからない時は
751-8292 までお問い合わせ下さい。

※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



私は今まで相手に対して、ただ伝えれば分かってもらえると思っていた。

しかし、自分にとっては当たり前のことでも、周りの人には、経験もなくイメージすら湧かないこともあると気づいた。

実際にどのような表現なら相手に伝わるか工夫する中で、具体例を挙げると、理解してもらえたと思うことがあった。

以上のことから、自分の考えていることや情報を誤解が生じないように伝えられると、相手との間にすれ違いが起こりにくくなり、自分を擁護することにもなると実感した。

このような経験を通して改めて、「相手に伝わる言葉で表現すること」は人と関わる上で大切なことだと再確認した。相手に伝える際には、相手を思いやる心で、丁寧に伝えていきたいと思う。



6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	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。
			中華風炒め ご飯	鶏の梅しそチ ーズ春巻き ご飯	スタミナ豚とろろ丼	
5	6	7	8	9	10	
休館日	煮込みハンバーグ ご飯	かに玉 ご飯	ガリバタチキン ご飯	冷やし中華 デザート	魚料理 ご飯	
12	13	14	15	16	17	
休館日	鶏のさっぱり煮 ご飯	チャプチェ ご飯	ハヤシライス	鶏の唐揚げ ご飯	肉じゃが ご飯	
19	20	21	22	23	24	
休館日	魚料理 ご飯	夏野菜カレー	冷やし鶏そば デザート	餃子 ご飯	五目ちらしずし	
26	27	28	29	30		
休館日	チキンカツ ご飯	豚の生姜焼き ご飯	焼き鳥丼	タコライス (沖縄料理)		

毎回
美味しい副菜と
汁物がつきます！



※ 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。※