



神奈川県生活支援センター便り6月号

(神奈川県反町 1-8-4 はーと友神奈川 4 階)

開館時間：(月)～(金) 10 時～19 時まで (土) 10 時～16 時まで (日) 休館

電話相談：045-322-2907 (月)～(金) 10 時～12 時、14 時～19 時まで

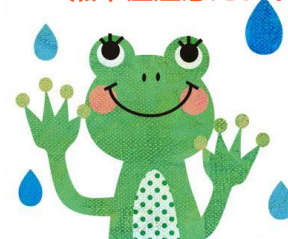
(土) 10 時～17 時まで

予約申込専用：045-321-6685 (月)～(金) 10 時～19 時まで

(土) 10 時～17 時まで

ホームページ <https://yccc.jp/mental/life-support/kanagawa/>

熱中症注意だよ！



BUJKAERU

『パクでございま～す！』

月読 マナ

パクでございま～す！

パクじゃないよ パクですよ

夢を食べるのはパク なやみを食べるのはパク

(パク パク)

ワタシはなやみを食べるパク

パク パク パクン！パク パクン！

(パク パク)

あなたのなやみを食べる パク

パクでございま～す！

(パクでございま～す1)

そんなこんなでパクはゆくー

そんなこんなでパクはゆくー

パクでございま～す！ (エコー)



今月はペンネーム月読 (つくよみ) マナさんの詩をご紹介します。

悩みを食べるパクのうた。パクパクパクパク♪何とも軽快なリズム!!

2回3回繰り返し読むと何だか元気が出てくるから不思議です。

月読マナさん。詩や小説を作り始めて 15 年。書き溜めてきた作品

の一部をきらめきディスプレイにて展示させて頂いております

魔女と人間のハーフ朱里の青春ストーリー『くれないの色』もお勧め！

♥皆さんのコラム募集!! 素敵なコラムお待ちしております♥

300 字～400 字程度のコラム(作文)を募集します。

心のつぶやき、センターだよりで発信しませんか？内容は自由です。



『しらたきごはんで糖質オフ!』 N・N さんより

しらたきを細かく刻んでフライパンで乾煎りし、だし汁、酒、塩で整えます
それを冷蔵庫で保存。あとは食事の度にご飯に混ぜるだけ。ご飯のおい
しさは損なわず糖質カット。美と健康には努力が必要です。

詳しいレシピはセンターに掲示しています！

夕食ばんざい レポート① 「魚の日は人数が少ない!？」

調理員さんより“皆さんの本音が聞きたい!”

焼き魚 魚の照り焼き 魚の煮つけ 魚のソテーなど、魚のメニューの日は肉料理に比べ利用がぐっと少なくなります。なぜ？
魚の日こそ副菜がボリューム UP、味噌汁の具材を含め定食ならではの楽しみがあり、あたり日なのです。魚メニューの日はどんな
工夫がされているのでしょうか。調理員さんに聞いてみました。

- ・副菜に肉やソーセージ 卵など使います
- ・時間をかけておふくろの味、煮物を組み合わせます
- ・魚は食べやすく、旬の魚を選びます



厚揚げの煮物



コールスローサラダ&ニラ玉



鮭塩焼き



ぶり照り焼き

囑託医等相談

ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

相談日の 7 日前までに来館、電話にてご予約ください。予約時に相談内容をお聞かせ頂きます。

心理士	精神科医
6 月 10 日 (金) 15:30～、16:00～	6 月 20 日 (月) 14:30～ 川越医師
6 月 17 日 (金) 15:30～、16:00～	6 月 24 日 (金) 14:30～ 鈴木医師
7 月 8 日 (金) 15:30～、16:00～	7 月 15 日 (金) 14:30～ 鈴木医師
7 月 22 日 (金) 15:30～、16:00～	

* 休館日：原則 毎週日曜日 (6 月の休館日は、5、12、19、26、)
年末年始 (12/29、30、31 & 1/1、2、3)

* 日常清掃：原則 毎週火曜日と金曜日の午前中です。ご協力をお願いします



神奈川区生活支援センター 6月夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	☐	☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐	土曜日の夕食サービスの提供はお休みします
	申込専用電話 045-321-6685を ご利用ください		冷やし中華 今日の副菜	ハンバーグ 今日の副菜 ごはん みそ汁	鶏肉の香味がけ 今日の副菜 ごはん みそ汁	
5	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	
休館日	魚のソテー 今日の副菜 ごはん みそ汁	なすとピーマンの炒め物 今日の副菜 ごはん みそ汁	カレーライス 今日の副菜 スープ	焼き魚 今日の副菜 ごはん みそ汁	ミートソース 今日の副菜 スープ	
12	13 ☐	14 ☐	15 ☐ 500円	16 ☐	17 ☐	
休館日	野菜煮物 今日の副菜 ごはん みそ汁	かた焼きそば 今日の副菜 みそ汁	刺身定食	鶏肉の甘辛煮 今日の副菜 ごはん みそ汁	とんかつ 今日の副菜 ごはん みそ汁	
19	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	
休館日	三色丼 すまし汁	野菜炒め 今日の副菜 ごはん みそ汁	魚の煮付け 今日の副菜 ごはん みそ汁	ひき肉入りオムライス 今日の副菜 みそ汁	厚揚げの卵とじ 今日の副菜 ごはん みそ汁	
26	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐ 300円	☐	
休館日	ポトフ パン	麻婆豆腐（なす入り） 今日の副菜 ごはん みそ汁	炊き込みご飯 とん汁	ジャージャー麺 スープ		

- ・夕食提供時間は、月曜日～金曜日 18:00～19:00です。
- ・当日の14:00までに電話・来館・メールにてお申込みください。
- ・当日の14:00以降のキャンセルについては、キャンセル料として全額をご負担いただきます。
- ・料金は、1食400円、5のつく日は500円、月の最後の日は300円になります。
- ・日付横の☐は注文チェック（☒）にご利用ください。

副菜は日替わりです。
当日のお楽しみ・・・



3密を避けるため、
提供は15食までと
させていただきます。

