

# 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)		

# 7月予定表



1	金		17	日	休館日
2	土	閉館 16:00	18	月	定期清掃
3	日	休館日	19	火	
4	月	定期清掃 ※嘱託医相談	20	水	書道教室
5	火		21	木	定期清掃 もくもく会
6	水		22	金	※嘱託医相談
7	木	定期清掃 もくもく会	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 (磯子 eco 倶楽部 7/11 中止時実施)
10	日	休館日	26	火	
11	月	定期清掃 磯子 eco 倶楽部 ※嘱託医相談	27	水	
12	火	全館清掃日	28	木	定期清掃
13	水		29	金	みんなで ISOGO 体操
14	木	定期清掃	30	土	閉館 16:00
15	金	みんなで ISOGO 体操	31	日	休館日
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。  
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。

7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)  
 7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)  
 7月 8日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)  
 7月 22日(金) 13:30~14:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)

## ピアスタッフ美幸のコラム

“とっさ”に暴言や暴力をしてしまう人は、反射的に自分を守っているのかもしれない。本当は「助けて」と伝えたいのに、表現できないもどかしさが入り混り、感情が溢れ、自己コントロールを失った状態が“とっさ”の暴言暴力になるのではないか。もしかしたら、それはある意味の自己防衛なのかもしれない。だからと言って、暴言暴力は決して許されることではない。私にも暴言暴力をしていた時期があった。抱え込んでいるものが大きければ大きい程、素直に「助けて」と声を上げることは難しい。また、助けを求めようとしてもあれこれと頭の中に考えが巡り、勇気も必要になる。現在は、怒りが溢れても相手の話を聞くことができるようになってきている。落ち着いてきた理由の一つには、話を聴いてくれる存在がある。自分自身を諦めかけていても、相手が自分の可能性を信じてくれていると思えることで時には涙が出て、心が静まる自分がいた。“とっさ”に暴言暴力をする人に向き合うことはかなり疲弊し、ダメージが大きい。だけど、“とっさ”に暴言暴力をしてしまう人の心の叫びに気づいて欲しい。

# 7月プログラムのお知らせ

## ☆書道教室☆を再開！！

こちらで用意した毛筆、かな、ペン習字などのお手本を見て書くことも、好きな字を書くこともできます。道具はこちらでご用意しています。書道で心落ち着くひと時を過ごしませんか？

日時：7月20日(水)  
14:00～15:30



場所：フロア 奥

## ☆みんなでISOGO体操☆

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：7月15日(金)、29日(金)  
14:30～15:00

場所：フロア 奥



## ☆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：7月7日(木)、21日(木)  
15:00～16:00



場所：フロア 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☆

みんなで外の空気を感じながら、支援センター周辺をキレイにしませんか？

日時：7月11日(月)  
15:00～16:00  
雨天順延時の振替日  
7月25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

※当日の天候により、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。

## 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。

# 7月夕食サービス献立表

## 【夕食サービスの利用の仕方】

- \* 夕食サービスは、磯子区生活支援センターへの登録が必要です。
  - \* 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、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。



お願いします

## 【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	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。
					和風ハンバーグ ご飯	
3	4	5	6	7	8	
休館日	酢豚 ご飯	チキン南蛮 ご飯	肉じゃが ご飯	ちらし寿司 お吸い物 (そうめん入り)	棒棒鶏 ご飯	
10	11	12	13	14	15	
休館日	豚の冷しゃぶ ご飯	冷やし中華	三色丼	天ぷら ご飯	夏野菜のはさみ揚げ ご飯	
17	18	19	20	21	22	
休館日	餃子 ご飯 	あんかけ焼きそば	本日の魚料理 ご飯	チキンカツカレー	オムライス	
24	25	26	27	28	29	
休館日 	野菜の豚肉巻き ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	ガバオライス	中華丼	豚の生姜焼き ご飯	

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。※