



神奈川県生活支援センター便り8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/>



『真夏・暑・酷・どうにもならないぜ☆』

☆ロック調で☆ by 月読 マナ

(エアコンみんなで使ったらお外が暑いよー！)

暑い！ 暑い！ 暑い！ 夏が来た！

水分 塩分 適度に冷房

ためらわずにつけてと毎日だけれど

いったいお金はいくらになるの？ 考える！

お金がないから考える！ 暑いから

水をどんどんどんどん

使うけど雨もふらない

でも使う みんなでどんどん使ったら

電力、水不足になっちゃうよ

電力と水がほしい ほしい ほしい

涼しいのがいい

でも、電力もお金もないのよ どうするの？

熱中症にならないために

夏の間だけでも安くして、ムリカー！？

猛暑 猛暑 酷暑 酷暑

An—An—これからどうするの？

もっと もっと もっと

これから暑くなるのにどうするの？(どうするの)

—真夏・暑・酷・どうにもならないぜ☆—

乗り切るんだぜ みんなガンバだぜ 乗り切るんだぜー

い(´Д｀)っアツイ

** 夕食レポート③ **

食材の数を数えてみよう！ 毎食 15～20 種類の食材が使われています!!



えび卵



八宝菜



豆腐ハンバーグ



ミックスフライ



夕食サービスの良さのひとつに多種の食品がとれると

いうことがあります。気が付きにくいことですが

その積み重ねは健康へ大きな効果を生みます。

8月31日は野菜の日。高温、集中豪雨。干ばつ等で

農作物に影響がでてきているようですが、品質低下や

値上げなどを目の前にして、暑いなかスーパーで 頭をひねりながら買い物

する調理員さんのことを少しでも思い出してくださると嬉しいです。

★★ 自主ワークのすすめ ★★★



1日5分間。頭のラジオ体操です！ 日常の面倒なこと、モヤモヤすること、一旦横に置いて目の前にあることに頭や手を動かしてみませんか？

①脳ドリル(漢字、計算、クロスワード、間違い探し等)

②大人の塗り絵



8月より①②を自主ワークとしてフリースペースに設置します。お気軽にお試しください。①はぼんやり疲れ気味の脳を刺激して集中することへのきっかけ作ってくれるかも！ ②は逆に悩みに囚われた脳をフロー状態(無心)にし、リラックスへ導いてくれるかも！ よろしく願いいたします1！

嘱託医等相談

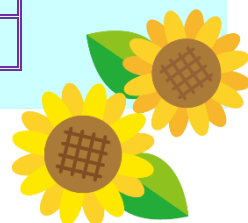
ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

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
8月12日(金) 15:30～、16:00～	8月15日(月) 14:30～ 川越医師
8月26日(金) 15:30～、16:00～	8月19日(金) 14:30～ 鈴木医師
9月9日(金) 15:30～、16:00～	9月16日(金) 14:30～ 鈴木医師

*休館日：原則 毎週日曜日(8月の休館日は、7,14,21,28)
年末年始 (12/29,30,31&1/1,2,3)

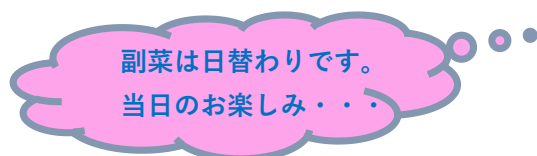
*日常清掃：原則 毎週火曜日と金曜日の午前中です。ご協力をお願いします



神奈川県生活支援センター 8月夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 □	2 □	3 □	4 □	5 □ 500円	土曜日の夕食サービスの提供はお休みします
休館日	コロッケ 今日の副菜 ごはん みそ汁	チキンカレー 今日の副菜 ごはん みそ汁	焼き魚 今日の副菜 ごはん みそ汁	エビと野菜の中華風炒め 今日の副菜 ごはん みそ汁	ステーキ丼 今日の副菜 みそ汁	
7	8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	
休館日	茄子味噌炒め 今日の副菜 ごはん みそ汁	肉豆腐 今日の副菜 ごはん みそ汁	はんぺんバーグ 今日の副菜 ごはん みそ汁	冷やしたぬきうどん 今日の副菜	魚の煮付け 今日の副菜 ごはん みそ汁	
14	15 □500円	16 □	17 □	18 □	19 □	
休館日	おたのしみ三色丼 みそ汁	チキンソース飯 今日の副菜 みそ汁	筑前煮 今日の副菜 ごはん みそ汁	かき揚げ 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	
21	22 □	23 □	24 □	25 □ 500円	26 □	
休館日	炊き込みご飯 豚汁	魚のムニエル 今日の副菜 ごはん みそ汁	マーボー春雨 今日の副菜 ごはん みそ汁	豚の角煮 今日の副菜 ごはん みそ汁	肉野菜炒め 今日の副菜 ごはん みそ汁	
28	29 □	30 □	31 □ 300円	□	□	
休館日	ハンバーグ パン スープ	つけ麺(中華) 今日の副菜	さけ寿司 みそ汁	 申込専用電話 045-321-6685を ご利用ください		

- ・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。

