

# 港北区生活支援センター便り

〈令和4年8月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター  
住所 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735 横浜市総合保健医療センター4階  
TEL 【相談電話】045-475-0120 【予約・申込み専用電話】045-475-0127  
ホームページ <https://yccc.jp>  
開館時間 月～金：10時半～19時半、土：10時半～16時半 【休館日：毎週日曜日および年末年始】  
相談電話 月～金：10時～18時（13時～14時 職員引継ぎ時間を除く）、土：10時～17時



※初めて生活支援センターをご利用される方には、館内施設説明及び利用規則等の「利用案内」をさせていただきます。  
登録を含めた利用案内の場合には、1時間くらいのお時間が必要となりますので、事前に電話でご予約のうえお越しください。  
ご予約が無い場合には、再度ご来館をお願いすることもございますのでご了承ください。

8月の休館日 … 7日、14日、21日、28日

## 8月の運営について

8月のあみねっとプログラム、いどりの会は引き続き中止いたします。来館の際は、検温、手指消毒、マスク着用をお願いします。

## 利用者ミーティングのお知らせ

次回は8月10日(水)16時～です。  
お気軽にご参加ください。

## 8月のイベント

### 生活力向上講座 “熱中症・夏バテ対策”



日時： 8月5日(金) 11:00～12:00  
場所： 港北区生活支援センター

熱中症を防ぐには？夏バテを乗り切る方法、熱を逃がす食べ物…など、支援センタースタッフが役立つ情報をお伝えします。

皆さまの日頃の工夫も情報交換できたらと思っていますので、どうかふるってご参加ください。

**みんなで暑い夏を乗り切りましょう！**

※詳細はチラシをご覧ください。

## 9月のイベント

### 防災ツアーのお知らせ

9/1は防災の日です。そのため、9・10月は“防災について考える月間”として、防災施設(横浜市民防災センター)への体験ツアーを考えています。水害や地震が多い今日この頃、災害を自分のこととして考えてみませんか？

(予定)9月：風水害体験ツアー

10月：地震・火災体験ツアー

※詳細はチラシをご覧ください。



## 折り紙イベント報告

6月18日(土)と6月27日(月)の2回にわたり、折り紙イベントを開催しました。

蓮の花やホタル、魚など、夏らしい季節の花や動物等の折り紙を折り、「こんな風に折るとこんな形になるんだ！」と新しい発見の連続でした。

参加されたメンバーからは「誰かと一緒に折るのは楽しい」との感想をいただきました。

作品は、支援センターのフロアに飾ってありますので、来館時にぜひご覧ください。



## 嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜・第3木曜  
8月 5日(金) 13:30～、14:00～  
8月18日(木) 15:00～、15:30～  
9月 2日(金) 13:30～、14:00～  
9月15日(木) 15:00～、15:30～

※セカンドオピニオンではありません。

- 心理士相談 第2・第4金曜  
8月12日(金) 10:30～、11:00～  
8月26日(金) 10:30～、11:00～  
9月 9日(金) 10:30～、11:00～  
※9月の第4金曜はお休みです

※カウンセリングではありません。



- ★ご相談は一回30分です
- ★相談日の一週間前までに予約してください

## 開所記念メニュー報告

今年の開所記念メニューはチキンソテーでした。お申込みありがとうございました！次回のスペシャルメニューもお楽しみに！



港北区精神保健福祉ボランティアグループ そら 俳句仲間・道灯かり

俳句会から、参加者の皆さまが詠んだ俳句を寄せていただきました。

今月号から作品をセンター便りでも掲載いたします。季語は「白粉花」と「終戦日/終戦忌」です。



白粉花夕暮れ歩く妹と

延久

父ともっと話したかった終戦日

三猫

白粉花眠れぬ我に寄り添いて

銀河

天空や音静かなる終戦日

常而

夜に咲く白粉花や朝帰り

愛一郎

一分間平和噛みしむ終戦日

かりん

特番に背筋伸ばして終戦日

天明

ラジオから正午のニュース終戦日

幹夫

白粉花幼なじみの晴れ姿

綾とり

終戦の次の時代の尊さに

勝治

白粉花抜かずに残す墓一基

透樹

終戦日記念と呼ぶをためらえり

空飛

花街の夕べに香る白粉花

桜歌

静謐を祈る母の背終戦日

ハツ

おしろいの花吸いにけり柔な口

花栞

翠の本恋する苔読む終戦日

○樹

終戦忌空くうの狭まる高層街

鬼行



# 令和4年 8月 夕食サービス献立 港北区生活支援センター

住所 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735 横浜市総合保健医療センター4階  
 TEL 045-475-0120 ホームページ <https://yccc.jp>

夕食の注文は午後2時までです。予約は、専用ダイヤル(045-475-0127)で受け付けています。支援センターのホームページ(<https://yccc.jp>)からも、当日分の注文ができます。ぜひご利用ください!!

## 《夕食サービスの利用方法》

- ★一食400円です。夕食時間は午後6時から午後7時までです。
- ★夕食の注文は午後2時までです。
- ★当日午後2時以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。
- ★キャンセル料は食事代の全額負担をお願いいたします。
- ★ご飯の小盛りを希望される方は、夕食注文時にお申し出下さい。
- ★食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります。

★ご飯の量は選べます

普通盛り…250g

小盛り…170g

日	月	火	水	木	金	土
	1 300円メニュー 焼うどん 味噌汁	2 豚キムチ サラダ ご飯 味噌汁	3 チキン南蛮 サラダ ご飯 味噌汁	4 ドライカレー サラダ デザート	5 ミートソーススパゲティ サラダ スープ	6 夕食なし
7 休館日	8 肉みそキャベツ炒め 冷奴 ご飯 味噌汁	9 鶏ももみぞれ煮 サラダ ご飯 スープ	10 肉団子 和え物 ご飯 味噌汁	11 ビビンバ丼 冷奴 味噌汁	12 魚のフライ サラダ ご飯 味噌汁	13 夕食なし
14 休館日	15 鮭の混ぜご飯 煮物 味噌汁	16 ホイコーロー 中華サラダ ご飯 味噌汁	17 鶏のカレーマヨ焼き サラダ ご飯 味噌汁	18 コロック サラダ ご飯 味噌汁	19 ピーマンの肉詰め お浸し ご飯 味噌汁	20 夕食なし
21 休館日	22 冷しゃぶ 和え物 ご飯 味噌汁	23 魚の南蛮漬け サラダ ご飯 味噌汁	24 酢豚 サラダ ご飯 味噌汁	25 麻婆茄子 サラダ ご飯 中華スープ	26 ポークチャップ サラダ ご飯 味噌汁	27 夕食なし
28 休館日	29 ラタトゥイユ サラダ ご飯	30 和風スパゲティ サラダ スープ	31 ハンバーグ サラダ ご飯 スープ	夕食を注文される際には、自宅で検温し、発熱や咳症状等がある場合は来館を控えていただくようお願いいたします。また、来館時には、感染症対策にご協力をお願いいたします。 ※食事は1日10食まで、先着順とさせていただきます。		

## 夕食サービスのご利用について

センターでは、食中毒防止など衛生管理上の観点から、夕食サービスを申込みの方は、午後7時までに食べ終えて頂くようお願いをしています。  
 また、ご連絡のない場合には、処分させていただきますのでご了承ください。

