VOL. １９１　２０２２年　９月号

磯子区生活支援センターだより

発行：横浜市磯子区生活支援センター　　〒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/

センター　利用可能時間

	月～金	土	日
フリースペース	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）		

どうぞご参加ください!!

利用者ミーティング

日時：　９月１３日（火）１６：１５　～１６：４５

皆様の近況や支援センターへの希望など、ぜひお聞かせください。
プログラムや夕食メニューに関してなど何でも OK です。
ご参加お待ちしています！！

統合失調症の家族教室

引き続きお申し込みをお待ちしています

共催　磯子区精神保健福祉家族会なぎさ会・磯子区生活支援センター

～統合失調症の方のご家族を対象とした勉強会です～　テーマ：親が元気な今だからこそできること

◆第１回　親亡き後の当事者の生活について　　講師：磯子区役所 高齢･障害支援課
◆第２回　当事者に聞く～私たちはこんなことを考えています～　　講師：当事者の方々又は支援者
◆第３回　親だって元気でいたい。心のうちを話して元気になりましょう　　司会：磯子区生活支援センター職員

◇日 時：９月５日（月）、１０月１０日（月・祝）、１１月７日（月）　各回 13：30～15：30
場 所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ １階 多目的ホール　定員　２０名
問い合わせ・申込先：磯子区生活支援センター　045-750-5300　※事前申し込み制なので、ご連絡ください

９月予定表

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

※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。

９月　５日（月）　１４：３０～１６：３０　精神科医（横浜市総合保健医療センター）
９月１２日（月）　１４：３０～１６：３０　精神科医（横浜市総合保健医療センター）
９月　９日（金）　１３：３０～１４：３０　心理士（横浜市総合保健医療センター）
（第４金曜：9/23 は祝日のため、心理士による相談はお休みになります。）

ピアスタッフ美幸のコラム

前回は少数派としての気持ちを吐露した。今回は別の視点から考えてみたいと思う。
多数派だから、少数派だから、という考え方を脱ぎ捨てることは簡単ではない。
多数派と少数派は、相手とは逆の考えと経験を持っている。
しかし、文化の違いで多数派と少数派の立場が逆転する事もある。
俯瞰しないと、自分は〇〇派と思い込んで考え方が偏ってしまう。
なので、自分の周りだけを見ず、他のところにも目を向けてみるといいかもしれない。
そうすると、自ずと多数派と少数派の境目も薄れていき、お互いを認め合えるのではないか。
そんな自分になりたいと思う。

９月プログラムのお知らせ

☆書道教室☆

大筆で漢字やひらがな、小筆で俳句や年賀状などの練習、もしくは好きなことばを書いてオリジナルしおりを作ったりなど、ご希望のものを選んでもらい、幅広く楽しめる書道を行っていきたいと思います。
ぜひ一度、ご参加ください。
お待ちしています。

日時：９月２１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：９月　９日(金)、１６日(金)
　１５：００～１５：３０

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：９月　１日(木)、１５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：９月　５日(月)
　１５：００～１６：００
雨天順延時の振替日
　９月１２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、新型コロナウィ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。

９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。
＊ 新型コロナウィ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 豚の生姜焼き ご飯	2 肉じゃが ご飯	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。
4 休館日	5 タンドリーチキン ご飯	6 餃子 ご飯	7 豚冷しゃぶ ご飯	8 季節の炊き込みご飯	9 里芋のそぼろ煮 ご飯	
11 休館日	12 豚肉と野菜のピリ辛炒め ご飯	13 ビビンバ丼	14 ねばねば冷やし うどん	15 鶏の唐揚げ ご飯	16 夏野菜のクリーム シチュー ご飯	
18 休館日	19 豚の柚子胡椒焼き ご飯	20 本日の魚料理 ご飯	21 酢豚 ご飯	22 天ぷら ご飯	23 ミートボールの 甘酢あんかけ ご飯 	
25 休館日	26 春巻き ご飯	27 ポークカレー	28 親子丼	29 ハンバーグ ご飯	30 本日の魚料理 ご飯	

※ 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。※