



港北区生活支援センター便り

〈令和4年9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。



9月の休館日 … 4日、11日、18日、25日

9月の運営について

9月のあみねっとプログラム、いろ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

今回は10月12日(水)16時～です。

生活支援センターでは、利用者の方々に自主的にフロア利用について考えていただけたらと思っています。

“こんなことができるといいのに”“どうしたら楽しく過ごせるかな”など、日頃思っていること、センターでの過ごし方、情報交換など、色々なことを話し合ってみませんか。
 2ヶ月に1回、偶数月の第2水曜日に行っています。
 どなたでも参加できますので、どうぞお気軽にご参加ください。



9月のイベント

風水害体験ツアー



風水害が多い今日この頃、災害を自分のこととして考えてみませんか？

横浜市民防災センターで、災害シアター（映像で風水害を身近に体験）、減災トレーニングルーム（大雨や土砂災害などの災害を疑似体験し、災害から身を守る行動や避難までの流れを学ぶ）等、様々な体験を行います。

なかなかできない貴重な体験です。どうか奮ってご参加ください！！

コラージュイベント報告

7月19日(火)コラージュイベントを行いました。
 コロナ禍ではありましたが
 様々な雑誌や広告を切り抜いたり、貼ったり…和気あいあいと楽しいひと時を過ごしました。
 作品はフロアに展示してあります。来館時にぜひご覧ください。



日時：9月16日(金)14:30～15:30
 （現地集合または支援センターからスタッフが同行）
 ・現地集合：防災センター入口に14:15集合
 ・スタッフと一緒に行く場合：支援センターに13:15集合
 場所：横浜市民防災センター（横浜駅西口より徒歩15分）
 参加費：無料（交通費のみ自己負担）
 定員：10名（先着順で申し込みが必要です）

※申し込み方法

8月29日(月)～9月15日(木)

窓口又は電話にてお申し込みください。



※地図等の詳細はチラシをご覧ください。

嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜・第3木曜
 9月 2日(金) 13:30～、14:00～
 9月 15日(木) 15:00～、15:30～
 10月 7日(金) 13:30～、14:00～
 10月 20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
 9月 9日(金) 10:30～、11:00～
 ※9月の第4金曜はお休みです
 10月 14日(金) 10:30～、11:00～
 10月 28日(金) 10:30～、11:00～
 ※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



10月のイベント

9月の風水害体験ツアーに引き続き、10月は地震・火災体験ツアーを行う予定です。



日時：10月18日(火)14:30～15:30
 場所：横浜市民防災センター（横浜駅西口より徒歩15分）

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。

今月の兼題は「秋燈」「曼殊沙華」です。



秋燈や今宵テレビと歌会を

勝治

忽と咲く戦い跡の曼殊沙華

桜歌

秋燈やもどり電車の発車待つ

ハツ

秋ともし老眼鏡の度がすすみ

空飛

秋燈や昔のアルバム探し出す

綾とり

生け花にしようと手折る彼岸花

常而

曼殊沙華摘んで花束逃げる皆

透樹

秋燈や家族団欒窓の中

花栞

緋のリボン解けて跳ねて曼殊沙華 幹夫

曼殊沙華天界からの贈り物 銀河

観音に祈りを捧げ曼殊沙華 ○樹

秋の灯や一つ一つに幸あれと 延久

彼岸花主(ぬし)なき庭に咲くは白 かりん

ハレの日やアルバム解いて秋ともし天明

秋の燈や足音を消し離れへと 鬼行



令和4年

9月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

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
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。				1	2	3
				300円メニュー お好み焼き 味噌汁	鶏の柚子胡椒焼き サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
4	5	6	7	8	9	10
休館日	豆腐と豚肉のチャンプルー 即席漬 ご飯 味噌汁	豚肉と蒟蒻の味噌炒め サラダ ご飯 スープ	鶏のから揚げ お浸し ご飯 味噌汁	ちらし寿司 煮物 すまし汁	春巻き サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
11	12	13	14	15	16	17
休館日	ピーマンの肉詰め サラダ ご飯 味噌汁	麻婆春雨 煮物 ご飯 味噌汁	ナスのスパゲッティ サラダ スープ	豚肉の野菜巻き 冷ややっこ ご飯 味噌汁	和風ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
18	19	20	21	22	23	24
休館日	餃子 中華サラダ ご飯 味噌汁	魚のホイル焼き きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	すき焼き風煮 酢の物 ご飯 味噌汁	鶏のピカタ サラダ ご飯 味噌汁	野菜炒め ひじき煮 ご飯 味噌汁	夕食なし
25	26	27	28	29	30	
休館日	豚の生姜焼き 和え物 ご飯 味噌汁	チキンカレー サラダ デザート	焼肉丼 ナムル スープ	焼売 サラダ ご飯 味噌汁	肉団子の甘酢あん お浸し ご飯 味噌汁	

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された方は、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。

