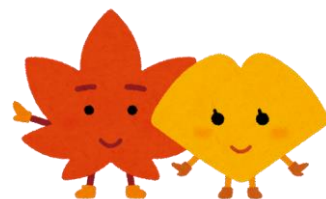




港北区生活支援センター便り

〈令和4年10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。



10月の休館日 … 2日、9日、16日、23日、30日

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。

“秋と言えば〇〇”“こんなことしてみたい！”“あんな所に行ってみたい！”など、秋をテーマにフリートークをする予定です。

コロナ禍ではありますが、和気あいあいと意見交換してみませんか！？

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。



10月の運営について

10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。

10月のイベント

地震・火災体験ツアー



横浜市民防災センターで、災害シアター（臨場感あふれる映像で災害を身近に体験）、地震シミュレーター（最大震度7の揺れを体験）、火災シミュレーター（消火器を使った消火活動や煙からの避難行動の体験）、減災トレーニングルーム（地震や火災などを疑似体験し、災害から身を守る行動や避難までの流れを学ぶ）等、4つの体験を行います。

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！！

日時：10月18日(火)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

・スタッフと一緒にいく場合：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

10月3日(月)～10月17日(月)

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

10月 7日(金) 13:30～、14:00～

10月20日(木) 15:00～、15:30～

11月 4日(金) 13:30～、14:00～

11月17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

10月14日(金) 10:30～、11:00～

10月28日(金) 10:30～、11:00～

11月11日(金) 10:30～、11:00～

11月25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



11月のイベント

11月は以下のイベントを開催予定です。

・生活力向上講座“自分の防災について考えよう”

・“美味しいコーヒーを飲みながら、
コーヒーについて学んでみよ！”

・“おはなしもだ”おさんぽ会(11/17)

※詳細はセンター便り11月号でお知らせします。

9月イベント“熱中症・夏バテ対策”講座のご報告

スタッフが熱中症や夏バテを防ぐ方法や、おすすめの食べ物などの講義を行いました。利用者の方からも普段行っている対策や気をつけていることを伺い、どうしたら熱中症・夏バテを防げるかについて話し合いました。

退職のごあいさつ



一身上の都合により8月末で退職することになりました。

気づけば4年間支援センターで過ごしており、あっという間だったなあと感じています。入職当初からみなさまが声をかけ受け入れてくださり、たくさん助けてもらいながら、一緒に色々な経験をして、多くのことを学ばせていただきました。

ここを離れるのはとても寂しいですが、今後も支援センターでの経験を糧に、新しい場所で頑張っていきたいと思います。

コロナ禍で大変な世の中ではありますが、今後もみなさまのご多幸をお祈りしています。

今まで本当にありがとうございました

林 菜里子



令和4年 10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。ぜひご活用ください！！

《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
<p>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。</p> <p>※食事は1日10食まで、先着順とさせていただきます。</p> <p>台風など気象状況によるサービス中止について 台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。 判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。</p>						1
2 休館日	3 300円メニュー 焼きそば スープ	4 鶏の唐揚げ サラダ ご飯 味噌汁	5 おでん 鮭ご飯 味噌汁	6 ハヤシライス サラダ デザート	7 サバの味噌煮 和え物 ご飯 味噌汁	8 夕食なし
9 休館日	10 焼売 中華サラダ ご飯 スープ	11 豚肉と茄子炒め 冷奴 ご飯 味噌汁	12 ミートソースパスタ サラダ スープ	13 三色丼 きんぴら 味噌汁	14 チキンのピカタ サラダ ご飯 味噌汁	15 夕食なし
16 休館日	17 ロコモコプレート スープ	18 クリームシチュー サラダ ご飯	19 ちらし寿司 煮物 すまし汁	20 ハムと胸肉のフライ サラダ ご飯 スープ	21 酢豚 サラダ ご飯 中華スープ	22 夕食なし
23 休館日	24 豚の味噌炒め 浅漬け ご飯 味噌汁	25 八宝菜 和え物 ご飯 中華スープ	26 チキンのトマト煮 サラダ ご飯 スープ	27 きのこの炊き込みご飯 煮物 味噌汁	28 キーマカレー ピクルス ヨーグルト	29 夕食なし
30 休館日	31 豚丼 酢の物 味噌汁	<p>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。</p>				



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。

今月の季語は「案山子」「秋刀魚」「秋の風」「流れ星」「秋の蚊」です。



秋の蚊や仏心に手の止まり

天明

トングもて一尾選り抜く秋刀魚かな

かりん

言の葉の欠片散らすや秋の風

幸

伊賀の里忍者の煙かサンマ焼く

常而

刈り入れて夫婦案山子も笑いけり

ハツ

「鬼滅」から「二刀流」まで案山子かな

拓庵

秋刀魚焼く日常奪う物価高

孤月

秋風の空の高さを吹き行けり

桜歌

秋の蚊や弱々しくも太り過ぎ

勝治

元気かなぽつんと案山子空仰ぐ

延久

弱きとてしなやかに生き流れ星

○樹

待ちぼうけ隣の席に秋の風

りか

被服科の師範うなずく案山子おり

銀河

捨て案山子いつから畑を守りしや

綾とり

流れ星願いを忘れ暮らす日に

愛一郎

万物の生命いのちの起源流星群

清流

感謝して父の箸まね秋刀魚喰う

三猫

我が願い天に届けと流れ星

空飛

秋風の影をとらえる水鏡

鬼行

