



港北区生活支援センター便り

〈令和4年11月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター
 住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町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。



ゆったりしたフロアで、美味しい夕食はいかがですか

このたび、港北区生活支援センターでは、夕食サービスの申し込みの定数をなくしました。
 現在、ゆったりしたフロアで、ゆっくりと召し上がることができます。

どうぞ、お申し込みください。スタッフ一同お待ちしております。
 申し込み専用電話：
 045-475-0127



11月の休館日：6日、13日、20日、27日

11月の運営について

11月のあみねっとプログラム、いろいろ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。

11月のイベント 第一弾

おはなしもだ “季節を楽しむおさんぽ会”

新横浜公園を散策しながら、日産スタジアムに隣接する“鶴見川流域センター”を見学します。
 身近な鶴見川の理解を深めてみませんか？

日時： 11月17日(木)13:30～15:00
 港北区生活支援センターに集合します。
 費用： 無料
 定員： 10名
 申し込み：電話(045-563-9081)又は
 下田地域ケアプラザの窓口にて（担当：井上）



※雨天時は港北区生活支援センターにて従来の“おはなしもだ”になります。
 新型コロナ感染状況によって、中止となる場合があります。

主催：下田地域ケアプラザ
 共催：港北区生活支援センター

11月のイベント 第二弾



コーヒーについて学んでみYO！ ～豆や焙煎方法などについて～



今回は、新羽ケアプラザで主に活動されている“コーヒーボランティアらんらん”さんにコーヒーを淹れていただきます。
 おいしいコーヒーを飲みながら、スタッフとコーヒーについて学んでみませんか？もちろん、コーヒー以外のお話も歓迎♪です。

日時： 11月29日(火)15:00～16:00
 場所： 港北区生活支援センター
 費用： 1杯150円(ミニお菓子付の予定)
 定員： 5名(先着順)



申し込み：11月1日(火)9:00～11月26日(土)12:00
 支援センター窓口、又は電話(045-475-0127)にてお申し込みください。
 なお、新型コロナ感染状況によって、中止となる場合があります。

12月のイベント

フラワーアレンジメント



日時： 12月3日(土) 第一部13:00～14:00
 第二部14:30～15:30

場所： 港北区生活支援センター
 費用： 200円(当日支払い)
 定員： 10名(前半5名、後半5名) (先着順)
 申し込み：11月1日(火)9:00～

支援センター窓口、又は電話(045-475-0127)にてお申し込みください。
 ※2部制のため、申し込み時にご希望の時間を伺います。
 新型コロナ感染状況によって中止となる場合があります。

主催： オリーブの会

嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜・第3木曜
 11月 4日(金) 13:30～、14:00～
 11月 17日(木) 15:00～、15:30～
 12月 2日(金) 13:30～、14:00～
 12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
 11月 11日(金) 10:30～、11:00～
 11月 25日(金) 10:30～、11:00～
 12月 9日(金) 10:30～、11:00～
 12月 23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



令和4年 11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
		1 300円メニュー 焼うどん 味噌汁	2 焼鳥丼 切り干し大根 味噌汁	3 チキンカツ サラダ ご飯 味噌汁	4 袋煮 きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	5 夕食なし
6 休館日	7 鮭のムニエル サラダ ご飯 味噌汁	8 ポークカレー サラダ デザート	9 麻婆豆腐 煮びたし ご飯 味噌汁	10 炊き込みご飯 煮物 浅漬け 味噌汁	11 ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	12 夕食なし
13 休館日	14 鶏の唐揚げ サラダ ご飯 味噌汁	15 肉じゃが 和え物 ご飯 味噌汁	16 チンジャオロース サラダ ご飯 中華スープ	17 焼き魚 煮物 ご飯 味噌汁	18 オムライス サラダ コーンスープ	19 夕食なし
20 休館日	21 肉野菜炒め 煮物 ご飯 味噌汁	22 和風スパゲティ サラダ スープ	23 豚キムチ サラダ ご飯 味噌汁	24 鶏の照り焼き サラダ ご飯 味噌汁	25 肉団子の甘酢あん 炒め物 ご飯 味噌汁	26 夕食なし
27 休館日	28 鶏のクリーム煮 サラダ ご飯	29 ホイコーロー サラダ ご飯 中華スープ	30 肉豆腐 胡麻和え ご飯 味噌汁			

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。

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。

港北区精神保健福祉ボランティアG 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。
 今月は10月7日に開催した吟行での作品を掲載いたします。



音を絶ち沈思黙考秋の雨

綾とり

花木園秋の夕暮れさみしげに

常而

待ち人がいつまでも来ず火の恋し

空飛

静けさや糸を織りなす秋の雨

風花

桃色に小さくはぜる萩の花

銀河

雨けむる花木園にて赤い羽根

勝治

新しき歳時記めぐり秋探す

延久

秋の雨片膝を立て眺めおり

りか

秋風の香り飛ばすや花木園

天明

雨跳ねる池の水面や初紅葉

灯 鬼行

池いっぱいのシャワーヘッドは蓮の実ぞ

愛一郎

吟行とは

詩歌を吟詠しながら歩くこと。または和歌や俳句の題材を求めて、名所・旧跡などに出かけることを指します。

色づきを急かすかのよに秋の雨

清流

有名な寺社や史跡に行き、その土地の特徴とそこへ行けた感動を詠むこともあれば、自宅の近く

稲を刈る谷戸田の翁水屋敷

三猫

を散歩し、その中で得た新しい発見を詠むこともあります。俳句とならなくとも、歩く中で得た感

黒松の凜と屹立秋寒し

○ 樹

動を大切にしています。

