

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)		

ご参加お待ちしております!!

利用者ミーティング

日時：12月27日(火) 16:15～16:45

本年も早いものでもう年末ですね。皆様にとって、どんな1年でしたか？
今年をふりかえって、皆様の思いや、来年の抱負など、ぜひお聞かせ
ください。支援センターへの希望などでも、何でもOKです。
どうぞご参加ください!!

Merry Christmas

12月23日(金)の夕食サービスのデザートはケーキを予定しております。

夕食サービスは定員が15名となっていますので早めの予約をお勧めいたします。

予約は12月22日(木)からとなっています。



年末年始の休館日について

いつも磯子区生活支援センターをご利用いただき、ありがとうございます。

12月29日(木)～1月3日(火)は、休館日となります。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

令和5年(2023年)は、1月4日(水) 10:00から通常通り開館します。

皆様のご来館をお待ちしております。

12月予定表



1	木	定期清掃	17	土	閉館 16:00
2	金	みんなで ISOGO 体操	18	日	休館日
3	土	閉館 16:00	19	月	定期清掃 (磯子 eco 倶楽部 12/5 順延の場合)
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	
6	火		22	木	定期清掃 もくもく会
7	水		23	金	※嘱託医相談
8	木	定期清掃 もくもく会	24	土	閉館 16:00
9	金	※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	利用者ミーティング
12	月	定期清掃 ※嘱託医相談	28	水	
13	火	全館清掃日	29	木	休館日
14	水	書道教室	30	金	休館日
15	木	定期清掃	31	土	休館日
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。

12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)
12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)
12月 9日 (金)	13:30~14:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)
12月 23日 (金)	13:30~14:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)

ピアスタッフ美幸のコラム

2022年も師走を迎え「今年は何をしてきただろうか」と考えることが増えてきた。思い浮かべたことを上げると、仕事では、コロナ禍になってからやっと複数のプログラムが復活し、参加者も戻りつつある。プライベートでは、新しいことに参加したり、初めての場所を訪れたりした。

一方で、仕事もプライベートも充実しているようでも、どこか空虚感があったのも事実。今年の自分を表すと「考えてばかりで行動に移せていないこと」が浮かんだ。なぜかというところ「先延ばし」「優先順位がつけられない」「他人に厳しく、自分に甘い」ことが何度もあったからだ。こうして見つめ直していくと、つい悩みばかり出てきてしまう。これから「自分は どうしたいだろうか」と考えると、相手にも自分にも誠意ある人間になりたい。自分を信じたい。という気持ちが出てきた。たとえ行ったり来たりして挫折そうになったとしても、一つ一つ行動に移していけたらと思う。

12月プログラムのお知らせ

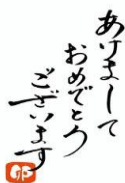
☆書道教室☆

新年に向けて、小筆や筆ペンで年賀状の練習をしてみませんか？

他にも、いろいろなお手本を用意していますので、好きなものをお選びください。

日時：12月14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、音楽に合わせて身体を動かしましょう♪体操中の出入りは自由です。

日時：12月2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：12月 8日(木)、22日(木)
15:00~16:00

場所：フロア 奥



※支援センターでも道具を用意していますが、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☆

みんなでワイワイ美化活動しましょう！！

日時：12月 5日(月)
15:00~16:00

順延時の振替日

12月19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

※磯子eco倶楽部以外のプログラムの際、フロア奥を使用いたします。

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場合は、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。

登録更新手続きについて

原則3年毎の登録の更新手続きが必要です。

★今回の対象者は、**2019年度**に登録された方です。

登録カードの更新期限が**2023年3月末**になっている方は**更新が必要です**。
(※登録更新のお手紙の発送はいたしません)

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、食事が終わリ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。
- ・これまでフロアで使用中止としていた、オセロなどのゲーム用具を使用再開とします。
利用の前に手洗い、手指の消毒をお願いします。



新型コロナウイ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。

12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。
- * 新型コロナウイ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。

【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	2	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。
毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！ 				三色丼	豚の生姜焼き ご飯	
4	5	6	7	8	9	
休館日	親子丼	豚大根 ご飯	寄せ鍋 ご飯	ハンバーグ ご飯	みそ煮込み うどん	
11	12	13	14	15	16	
休館日	酢豚 ご飯	照焼きチキン ご飯	シチュー ご飯	餃子 ご飯	肉じゃが ご飯	
18	19	20	21	22	23	
休館日	ビビンバ	魚料理 ご飯	カレーライス	おでん ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	
25	26	27	28	29	30	
休館日	豚丼	すき焼き風煮 ご飯	年越しそば 			

※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。