

## 港北区生活支援センター便り

## 〈令和4年12月号〉

横浜市港北区生活支援センター 発行

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

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】 開館時間

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」をさせて頂きます。

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。



12月の休館日: (毎週日曜日) 4日、11日、18日、25日

(年末年始) 29日、30日、31日(1/3までお休み)

#### 1週間分の申し込みが出来ます!!

これまで夕食申し込みは前日から当日まで可能でしたが、 12月から1週間前から可能となりました。

#### 12月の運営について

12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。

#### 12月のイベント

フラワーアレンジメント

12月3日(土) 第一部13:00~14:00 日時:

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)

12名(前半6名、後半6名) (先着順) 定員:

(11月1日(火)から申し込みを行い、定員に達しました!)

#### 1月のイベント

1月は初心者向けのWRAP体験会を行う予定です。

WRAPって何?という全くの初心者の方、ちょっと体験してみた いという方、少しやったことはあるけれど再度受けてみたいという 方など・・・皆さまのご参加をお待ちしております。

日時: 1月21日(土)14:00~15:30 詳細は1月のセンター便りでお知らせします。

#### 嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜·第3木曜

13:30~、14:00~ 12月 2日(金) 15:00~, 15:30~ 13:30~, 14:00~ 15:00~, 15:30~ 12月15日(木) 1月 6日(金) 1月19日(木)

※セカンドオピニオンではありません。

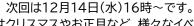
心理士相談 第2·第4金曜

10:30~, 11:00~ 10:30~, 11:00~ 10:30~, 11:00~ 10:30~, 11:00~ 9日(金) 12月 12月23日(金) 1月13日(金) 1月27日(金)

※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



利用者ミーティングのお知らせ

12月、1月はクリスマスやお正月など、様々なイベントがあります ね。今回は行ってみたい所、食べてみたいものなど、フリートークを する予定です。センターへの希望もぜひお聞かせください。

和気あいあいと意見交換してみませんか!?

#### 12月のイベント

みんなでツリーを飾ろう会 12月7日(水)14:00~ フロアーにツリーを飾ります。 皆さま、ふるってご参加ください!!

# 家族教室のお知らせ

精神障害のご家族等を対象として家族教室を開催します。 皆様のご参加をお待ちしております。

「家族が学ぶSSTの基礎と応用」

~精神障害と「治すこと」「癒すこと」そして 「よりよく生きること」~

> 講師:医療法人積愛会 横浜舞岡病院 院長 加瀬 昭彦先生

日時: 12月23日(金)10:00~12:00 (9:45開場)

会場: 港北区公会堂ホール

対象: 市内在住・在勤等、本事業に関心のある方

費用: 無料

定員: 100名 事前申し込みの先着順

申込: 11月25日(木)~12月21日(水)(予定) 下記①または②にてお願いします。

① 「横浜市電子申請システム」からの申し込みとなります。 ご不明な方は港北区役所にお問合せください。

(変更等ある場合、お知らせをメールアドレスにお送りします ので、なるべく(1の電子申請での申し込みをお願いします。)

2 FAX(045-540-2396)

※問い合わせ先:申込に関する事:港北区役所 高齢・障害支援課

045-540-2377

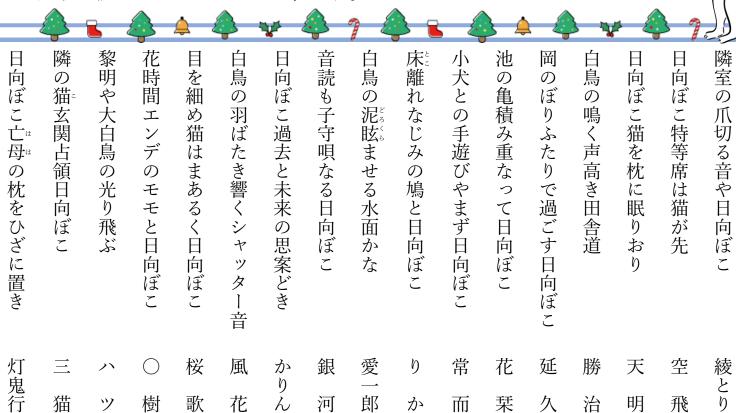
内容に関する事:港北区生活支援センター 045-475-0127

※新型コロナウィルス感染状況により、中止、またはZOOMに よるオンライン講演会に変更となる場合は、別途連絡いたします。



### 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。 今月の兼題は「日向ぼこ」「白鳥」です。



## 「俳句仲間・道灯かり」の姿

ボランティア「そら」は、活動の中心に、俳句を詠むことを置いて、利用者も世話人も同じ立場で月一回の句会を行ってきました。

俳句は難しいと思われる方もおられるかもしれませんが、メンバーの皆さんは、ゼロからの出発で、ゆっくり楽しくやっています。

今は、コロナ禍で、対面句会は難 しいですが、句会用のアプリを使っ て、ウェブ句会を行っています。

今回、改めて俳句に興味のある方 をお迎えしたく、新規会員の募集を行 います。

初心者の方を中心に5名前後を考 えていますが、機会があれば、俳句 説明会を開く予定です。

### 何をするのでしょうか?

- ・毎月一回対面本句会とウェブ句会を行います
- ・春と秋に「吟行(公園などに行って俳句を作る こと)」を行います。
- ・数力所に参加者の俳句を貼りだします。
- ·文化祭がある時は全員で参加します。
- (3) ほかにも楽しいことをみんなでやりますよ。

## 連絡先

「俳句仲間・道灯かり」代表 灯 鬼行 michiakari.yukihana@gmail.com ご興味のある方は ご連絡下さい



俳句でお喋りをしたり、 笑ったり、遊んだりしませんか。



## \$ // @ @ @ #1 @ @ & \$ // @ @ @ #1 @ @ & \$ // @ @ @ #1 @ @ &

## 夕食サービス特集





### ゆったりしたフロアで、美味しい夕食はいかがですか

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上限はありません。 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。

通常400円 月初日は300円、イベントメニュー500円です。

どうぞ、お申し込みください。スタッフ一同お待ちしています。

申し込み専用電話: 045-475-0127

### メニュー紹介

・春巻き ・鮭のムニエル ・チンジャオロースー ・焼鳥丼 ・肉団子の甘酢あん ・鶏のクリーム煮 ・三食丼 ・八宝菜 ・ロコモコプレート・ハヤシライス ・魚のホイル焼き ・餃子 ・ピーマンの肉詰め ・ホイコーロー ・ドライカレー ・豚キムチ ・ちらし寿司 ・麻婆豆腐 ・魚のフライ ・ビビンバ丼 ・バンバンジー ・チキン南蛮 ・和風ハンバーグ ・オムライス ・鶏の竜田揚げ ・豚の生姜焼き ・チキンカツ・・・・などなど、色々なメニューをご用意しています!!





チキンカツ

## イベントメニュー例(500円)



開所記念メニュー チキンソテー

クリスマスメニュー ハンバーグ





お正月メニュー お雑煮・おせちプレート



## 令和4年 12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<u>午後2時まで</u>です。予約は、<u>専用ダイヤル(O45-475-O127)</u>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
クタサービスのプ利用について				1	2	3
夕食サービスのご利用について				300円メニュー	焼き魚	
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まれた方は、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。				お好み焼き	煮物	
また、ご連絡のない場合には、処分させて頂きますのでご了承ください。				味噌汁	ご飯	夕食なし
					味噌汁	
4	5	6	7	8	9	10
	肉野菜炒め	ハヤシライス	焼き鳥丼	棒ギョーザ	酢豚	_
	浅漬け	サラダ	和え物	お浸し	サラダ	
休館日	ご飯	デザート	味噌汁	ご飯	ご飯	夕食なし
	味噌汁			スープ	スープ	
44	40	40	4.4	45	40	47
11	12	13	14	15	16	17
	鶏の唐揚げ	すき煮	春巻き	コロッケ	肉豆腐	
	和え物	浅漬け	豆腐サラダ	サラダ	お浸し	
休館日	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	夕食なし
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
18	19	20	21	22	23	24
	肉団子の煮込み	鮭のクリーム煮	ミートソーススパゲティ	豚丼	500円メニュー	
	漬物	サラダ	サラダ	和え物	ハンバーグ	
休館日	ご飯	ご飯	デザート	味噌汁	副菜・ご飯	夕食なし
	味噌汁				スープ	
					デザート	
25	26	27	28	29	30	31
	鶏の照り焼き	おでん	年越しそば			
	サラダ	ゆかりご飯	かき揚げ	( $)$	(	(
休館日	ご飯	味噌汁	デザート	休館日	休館日	休館日
	味噌汁					

12/23クリスマス献立の申込について (¥500) 受付開始は、12/14(水)午前9時 から 締め切りは、12/21(水)午後2時 です。 当日のホームページからの申し込みは無効に

なります。

締め切り以降はキャンセル料が発生します。

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。