

# 磯子区生活支援センターだより

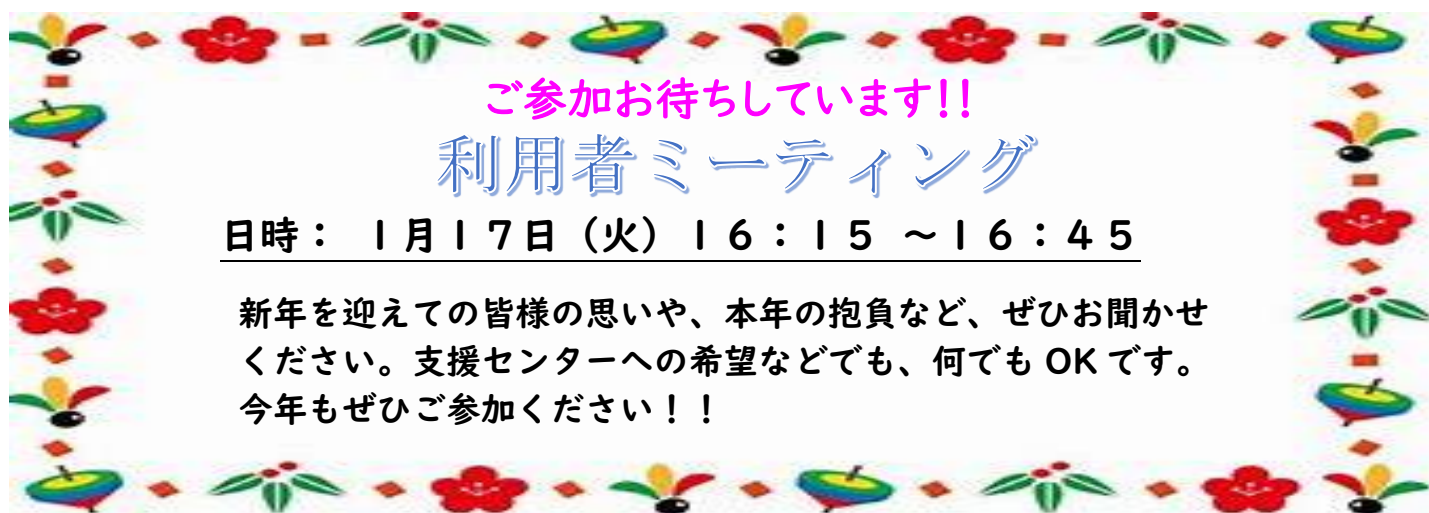
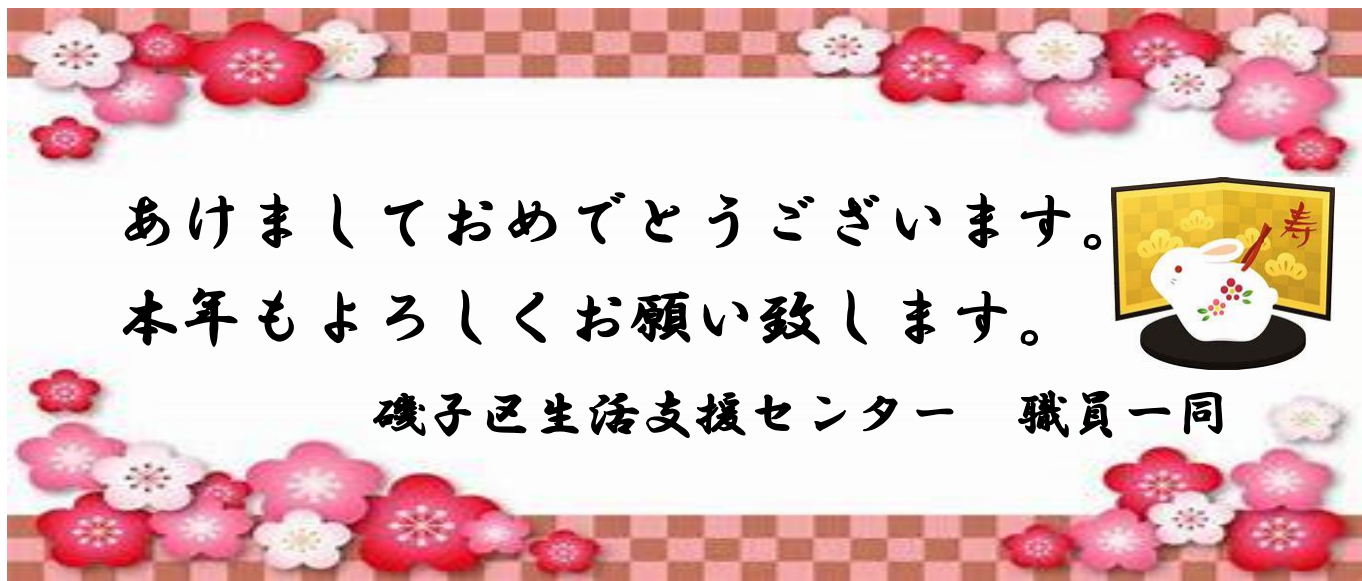
発行：横浜市磯子区生活支援センター 〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17 3階

<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)		



# 1月予定表



1	日	休館日	17	火	利用者ミーティング
2	月	休館日	18	水	
3	火	休館日	19	木	定期清掃
4	水	書道教室	20	金	みんなでISOGO体操
5	木	定期清掃 ※嘱託医相談	21	土	閉館 16:00
6	金	みんなでISOGO体操	22	日	休館日
7	土	閉館 16:00	23	月	定期清掃 (磯子eco倶楽部 1/9順延の場合)
8	日	休館日	24	火	
9	月	定期清掃 磯子eco倶楽部	25	水	
10	火	全館清掃日	26	木	定期清掃 もくもく会
11	水		27	金	※嘱託医相談
12	木	定期清掃 もくもく会	28	土	閉館 16:00
13	金	※嘱託医相談	29	日	休館日
14	土	閉館 16:00	30	月	定期清掃
15	日	休館日	31	火	
16	月	定期清掃 ※嘱託医相談			

※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。

1月 5日 (木)	15:30~17:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
1月16日 (月)	14:30~16:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
1月13日 (金)	13:30~14:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)
1月27日 (金)	13:30~14:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)

## おせち料理の豆知識

年明け1/4の夕食メニューは、恒例の「お雑煮とミニおせち」ですが…

ここで、おせち料理の由来について、紹介します。

おせち(御節)料理とは、季節の節目(ふしめ)の日(節句)に作られる料理のこと。  
1年に5つある節句のうち最も重要なものが正月であることから、正月料理を指すようになりました。以下はおせち料理一つ一つのいわれです。

- 【紅白かまぼこ】形が初日の出に似ていることから。赤は「魔除け」白は「清浄」の意味。
- 【伊達巻】伊達は華やかさの意味。巻物(書物)に似た形から学問・教養を持つことを願う。
- 【黒豆】まめ(まじめ・健康)に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願う。
- 【昆布巻き】「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿を願う。
- 【栗きんとん】きんとんは金色の団子のごとで、金銀財宝を意味し、金運を願う。
- 【田作り】イワシの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、穀物の豊かな実りを願う。

年明け、たくさんの願いが詰まった「おせち料理」と共に、  
今年も健康で安らかな日々を過ごせたらよいですね!!



ピアスタッフ美幸のコラムはお休みさせていただきます。

# 1月プログラムのお知らせ

## ☆書道教室☆

新年にふさわしく、1月は年明けの開館初日に書初めを行います。心も新たに、好きな言葉をいつもより大きな半紙に書いてみませんか？ ご参加をお待ちしています。

日時：1月 4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：1月6日(金)、20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：1月12日(木)、26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：1月 9日(月)  
15:00~16:00

順延時の振替日

1月23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、食事が終わり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可とします。  
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。

# 1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	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     毎回                      美味しい副菜と                      汁物がつきます！                 </div> 		4 お雑煮	5 ハンバーグ  ご飯	6 餃子  ご飯	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。		
8 休館日	9 豚丼	10 魚料理  ご飯	11 タコライス	12 鶏の唐揚げ  ご飯		13 豚の生姜焼き  ご飯	
15 休館日	16 チンジャオロース  ご飯	17 肉じゃが  ご飯	18 和風パスタ	19 春巻き  ご飯		20 魚料理  ご飯	
22 休館日	23 五目焼きそば	24 回鍋肉  ご飯	25 ハヤシライス	26 チキン南蛮  ご飯		27 おでん  ご飯	
29 休館日	30 豚のネギ塩ダレ  ご飯	31 親子丼					

※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。