



神奈川区生活支援センター便り12月号

令和4年

(神奈川県反町1-8-4 はーと友神奈川4階)

開館時間：(月)～(金) 10時～19時まで (土) 10時～16時まで (日) 休館

電話相談：045-322-2907 (月)～(金) 10時～12時、14時～19時まで
(土) 10時～17時まで

予約申込専用：045-321-6685 (月)～(金) 10時～19時まで
(土) 10時～17時まで

ホームページ <https://yccc.jp/mental/life-support/kanagawa/>



『冬至の日には』

月読 マナ



ととと冬至がやってくる

今年も冬至がやってくる

ぴゅうぴゅう北風 寒い日に

ママがおしるこ作ってる

まあいゆずを用意して

お風呂に浮かべて温まるろう

ゆずがぷんぷくイイ匂い

体がポカポカしてくれば

寒さも風邪も逃げていく



ととと冬至がやってくる

今年も冬至がやってくる

ぴゅうぴゅう北風 寒い日に

おしるこ あずきのイイ匂い

お椀にあずきたっぷりで

焼き餅のっておいしそう

テーブルついたら いただきます

かぼちゃの煮物もでてきたよ

家族そろっていただきます

冬至にゆず湯、あずき、かぼちゃ

寒さ元気に乗り切ろう



ととと冬至がやってくる

ととと冬至がやってくる

これから冬本番!! 寒さ本番! あっという間に12月です。体調管理、少し意識を切り替えて自分のペースを大切に、ゆったりとした気持ちで年越しを迎えましょう。

クリスマスラジオ 12月23日(金) 15:00～15:30

生活支援センター初めて試みるオンラインでのクリスマス企画。著作権等の関係もあり、残念ながら配信を限定させて頂くことになりました。お詫び申し上げます。ご質問ある方、お電話ください。なお当日は当センターで視聴できます。

12月 プログラム紹介

歌声喫茶 “みんうた”

12月16日(金) 15:30～

*冬の歌 クリスマスソングを歌いましょう!

*みんなで歌う & カラオケタイム

手芸 “羊毛フェルト” 最終回

12月26日(月) 15:00～

来年はうさぎ年。かわいいうさぎを作ります。お正月の小物も! 参加費:100円

【11月報告(みんうた)】

ピアノを弾いてくださる方がいて、歌う前に生演奏でラジオ体操を行いました。

も心もほぐれます。“みんなで歌う”は

カラオケとはまた違います。皆さんと相談

しながら改善していきます。↓ 羊毛フェルトでクリスマス小物作りました! かわいいでしょ!



夕食紹介



鶏むね肉のマヨネーズ和え



魚(ぶり)のムニエル

(ニラ玉子のみぞ汁うれしい!)

(煮物と酢の物つき!)

嘱託医等相談

ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

相談日の7日前までに来館、電話にてご予約ください。予約時に相談内容をお聞かせ頂きます。

心理士	精神科医
12月9日(金) 15:30～、16:00～	12月16日(金) 14:30～ 鈴木医師
12月23日(金) 15:30～、16:00～	12月19日(月) 14:30～ 川越医師
1月13日(金) 15:30～、16:00～	1月16日(月) 14:30～ 川越医師
1月27日(金) 15:30～、16:00～	1月20日(月) 14:30～ 鈴木医師

2022年 冬至

12月22日

ペンネーム月読マナさんの

心温まる日本の冬の詩。

読んだだけで何だか

懐かしくてホッとします。

(・∀・)イ休!!

★年末年始の休館日には

お気を付けください

*休館日：原則 毎週日曜日(12月の休館日は、4、11、18、25) 年末年始 (12/29、30、31&1/1、2、3)

*日常清掃：原則 毎週火曜日と金曜日の午前中です。ご協力をお願いします



神奈川県生活支援センター 12月夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	土曜日の夕食サービスの提供はお休みします
休館日	 申込専用電話 045-321-6685 ご利用ください			魚の竜田揚げ 今日の副菜 ごはん みそ汁	スパゲティナポリタン 今日の副菜 みそ汁	
4	5 <input type="checkbox"/> ★500円	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	
休館日	海鮮寄せ鍋風 赤飯 みそ汁	ポトフ 今日の副菜 ごはん みそ汁	肉じゃが 今日の副菜 ごはん みそ汁	豚肉生姜焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁	煮魚 今日の副菜 ごはん みそ汁	
11	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	
休館日	ミックスフライ 今日の副菜 ごはん みそ汁	照り焼きチキン 今日の副菜 ごはん みそ汁	八宝菜 今日の副菜 ごはん みそ汁	海鮮丼 今日の副菜 ごはん すまし汁	カレーライス 今日の副菜 ごはん みそ汁	
18	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	
休館日	魚ソテー 今日の副菜 ごはん みそ汁	チキンオムレツ 今日の副菜 ごはん みそ汁	芋煮汁 混ぜごはん みそ汁	トンカツ 今日の副菜 ごはん みそ汁	肉詰め 今日の副菜 ごはん	
25	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/> ★400円	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	
休館日	筑前煮 今日の副菜 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 今日の副菜 ごはん みそ汁	肉丼 かけそば(小) 今日の副菜			

- ・夕食提供時間は、月曜日～金曜日 18:00～19:00です。
- ・当日の14:00までに電話・来館・メールにてお申込みください。
- ・当日の14:00以降のキャンセルについては、キャンセル料として全額をご負担いただきます。
- ・料金は、1食400円、5のつく日は500円、月の最後の日は300円になります。
- ・日付横の□は注文チェック (☑) にご利用ください。

