



港北区生活支援センター便り

〈令和5年1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>
 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。



1月の休館日：（年始）1日、2日、3日 （毎週日曜日）8日、15日、22日、29日

新年あけましておめでとございます。



今年うさぎ年ですね。
 うさぎといえば誰でも思い浮かぶのが、油断をして大失敗してしまう例えで使われる「うさぎの昼寝」ではないでしょうか。
 でも、昼寝って気持ちいいですね。健康に良いので私も大好きです。うさぎの気持ちもよくわかります。
 たまには亀に負けてもいいのでゆっくりと昼寝をしたいものです。
 さて、ここ数年の初詣には、必ず疫病退散の願掛けをしていましたが、今年も相変わらずこの願いは外せませんね。
 みなさんは他には何を願掛けしますか。
 今年もよろしくお願いいたします。

港北区生活支援センター 所長 佐藤 重隆

1月の運営について

1月のあみねっとプログラム、い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。

1週間分の申し込みが出来ます！！

夕食申し込みは1週間前から可能です。
 みなさまのご予約お待ちしております。



1月のイベント 第一弾

初詣



新年の気持ちも新たに、皆さんで初詣に行きませんか！？

支援センターに集合して、新横浜駅の篠原口（支援センターと反対側）から約10分歩いたところにある篠原八幡神社へ行く予定です。（やや急な坂道あります。）

初詣には、一年の感謝を捧げたり、新年の無事と平安を祈願したりするとよいと言われています。

皆さまのご参加をお待ちしております。

日時：1月6日（金）10:30～

場所：支援センター集合 → 篠原八幡神社

費用：無料（お賽銭、おみくじ、お守り等のお金は各自ご用意ください。）

※予約は不要です。

※雨天でも希望者がいれば行く予定です。



1月のイベント 第二弾

WRAP

ちょこっと

体験

みなさんでゆったりお話ししながら、元気でいられる「自分のための取り扱い説明書」を作ってみませんか？

日時：1月21日（土）14:00～15:30（途中休憩あり）

場所：支援センター

費用：無料

定員：5名程度

申し込み：事前申し込み制。1月20日締め切り。

支援センター窓口、または予約電話（045-475-0127）へお申し込みください。

話すのが苦手な方は、聞いているだけでも大丈夫です。
 どうぞお気軽にご参加ください。



※詳細はチラシをご覧ください。

※感染症拡大の状況により、中止の場合があります。

利用者ミーティングのお知らせ

今回は2月8日(水)16時～です。

「年末年始、こんなことして過ごしたよ」「〇〇が美味しかった」など、フリートークの予定です。

みなさんで和気あいあいと意見交換してみませんか？

どなたでも参加できますので、どうかお気軽にご参加ください。



2月のイベント

ゴミの分別について学んでみよう！！

資源循環局の方をお呼びして、ゴミの分別についてお話いただきます。他で聞けないためになるお話が聞けるかも！？

日時：2月15日(水) 14:00～15:00

場所：支援センター

費用：無料

詳細は2月のセンター便りでお知らせします。



重要！

◆登録更新についてのお知らせ◆

2019(平成31)年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2023(令和5)年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

◆対象となる方◆

2019(平成31)年4月1日から2020(令和2)年3月31日までに登録または更新手続きをした方。

(登録カードの裏面に「2023年3月末日」と記載された赤色のテープが貼付されている方)

※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分らない方はお問い合わせください。

なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜・第3木曜

1月 6日(金) 13:30～、14:00～

1月19日(木) 15:00～、15:30～

2月 3日(金) 13:30～、14:00～

2月16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

1月13日(金) 10:30～、11:00～

1月27日(金) 10:30～、11:00～

2月10日(金) 10:30～、11:00～

2月24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



夕食サービスのお知らせ



うちの夕食は、
全部手作りです！！



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おります。

申し込み専用電話：045-475-0127 (当日分は午後2時まで)



1週間前から予約が可能です！！



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「葉牡丹」「息白し」です。



紅白の福の渦巻く葉牡丹や	掃き清め葉牡丹飾る老舗店	登下校旗振る人の息白し	かくれんぼ姿見えねど白い息	葉牡丹や着付け上手なひとの襟	渋滞の車中泊明け息白し	葉牡丹の兵士並ぶや旧街道	肩すぼめ白息殺し橋越える	奈良公園鹿の鳴き声息白し	谷川岳雲海の中息白し	バスの窓落書きする子息白し	通学路暗記の声の息白し
幹夫	綾とり	かりん	天明	鬼行	清流	愛一郎	三猫	桜歌	勝治	空飛	銀河



「俳句仲間・道灯かり」について

何をするのでしょうか？

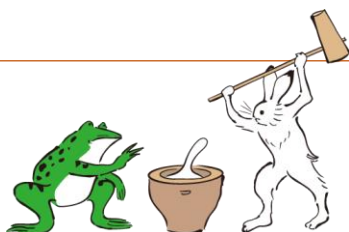
- ・毎月一回対面本句会とウェブ句会を行います
 - ・春と秋に「吟行（公園などに行って俳句を作ること）」を行います。
 - ・数カ所に参加者の俳句を貼りだします。
 - ・文化祭がある時は全員で参加します。
- ☺ほかに楽しいことをみんなでやりますよ。

「俳句仲間・道灯かり」 連絡先

代表 灯 鬼行

michiakari.yukihana@gmail.com

ご興味のある方はご連絡下さい



声掛ける不織布外の息白し	葉牡丹のリースにきらり雨の粒	葉牡丹に浮かぶ今年も会えぬ顔	白息の向こうに合格見えにけり	灯見えてホツとして息白し
常而	ハツ	花葉	透樹	○樹

令和5年

1月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

注文は一週間後の同じ曜日の分まで受け付けます。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）まで。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp/mental/life-support/kohoku/>）からも、当日分の注文ができます。

《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。
- ★夕食の注文は当日午後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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
休館日	休館日	休館日	500円メニュー お雑煮 おせちプレート 	300円メニュー きつねうどん お浸し	ピーマンの肉詰め サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
8	9	10	11	12	13	14
休館日	クリームシチュー サラダ ご飯	豚バラみそ焼き 和え物 ご飯 味噌汁 	焼き魚 煮物 ご飯 お汁粉	鶏そぼろ丼 温サラダ 味噌汁	ミートソースパグティ サラダ スープ	夕食なし
15	16	17	18	19	20	21
休館日	炊き込みご飯 煮物 浅漬け 味噌汁	ポークカレー サラダ ヨーグルト	チンジャオロース 中華サラダ ご飯 味噌汁	チキン南蛮 サラダ ご飯 味噌汁	オムライス サラダ スープ	夕食なし
22	23	24	25	26	27	28
休館日	鶏のみぞれ煮 和え物 ご飯 味噌汁	肉野菜炒め 浅漬け ご飯 味噌汁	和風ハンバーグ ポテトサラダ ご飯 味噌汁	ポークチャップ サラダ ご飯 味噌汁	揚げワンタン サラダ ご飯 味噌汁	夕食なし
29	30	31	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。 また、ご連絡のない場合には、処分させていただきますのでご了承ください。			
休館日	白菜と豚肉の煮物 サラダ ご飯 味噌汁	魚のムニエル 浅漬け ご飯 味噌汁				

夕食を注文される際には、自宅で検温し、発熱や咳症状等がある場合は来館を控えていただくようお願いします。また、来館時には、感染症対策にご協力をお願いいたします。

