

# 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)		

## 令和4年度 利用者アンケート 実施のお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。

今年度は2/6(月)～2/27(月)の期間で利用者アンケートを実施します。

皆さまから頂いた貴重なご意見を元にサービスの向上に努めていきたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

ご参加お待ちしております!!

## 利用者ミーティング

日時： 2月7日(火) 16:15～16:45

皆様の近況や支援センターへの希望など、ぜひお聞かせください。  
プログラムや夕食メニューに関してなど何でもOKです。  
どうぞご参加ください!!

## 2月予定表



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

※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。

2月 6日 (月) 14:30~16:30 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)  
2月20日 (月) 14:30~16:30 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)  
2月10日 (金) 13:30~14:30 心理士 (横浜市総合保健医療センター)  
2月24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

私は友人関係が長続きしない。

ある日、相手の姿を通して自分を振り返った時に気づいたことがあった。

それは、0か100か思考は優しさが無いということだった。今までの自分は0か100か思考の傾向が強く、自分らしくて合っていると思っていた。

自分が極めたいスキルを修得する場合などには、0か100か思考も良いのかもしれない。

しかし、これまでの経験から自分だけではなく相手が少しでも関わることになる、そのようなわけにはいかないと感じている。1から99のグレーゾーン(曖昧さ)の部分は、私にとって不得意とする部分だ。私がしてきたことを振り返ると、自分の価値観は相手に押し付けるのに相手の価値観が自分に合わないで反発することが多かった。そうすると自分本位で相手を困らせ人が離れていくことに繋がると思った。

これからは0か100か思考に頼り過ぎず、グレーゾーン(曖昧さ)を自分の味方にできるようにトライ&エラーでチャレンジしていきたい。

## 2月プログラムのお知らせ

### ☆書道教室☆

大筆で漢字やひらがな、小筆で俳句や宛名書きなどの練習、または、好きなことばを書いてオリジナルしおりを作ったり等、ご希望の書道を。ぜひ一度、ご参加ください。

日時：2月15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：2月3日(金)、24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：2月9日(木)、23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：2月13日(月)  
15:00~16:00

順延時の振替日  
2月27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ています。  
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。

# 2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 肉じゃが ご飯	2 餃子 ご飯	3 節分そば	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。
5	6 季節の 炊き込みご飯	7 豚肉の 温しゃぶ ご飯	8 タコライス	9 他人丼	10 魚料理 ご飯	
12	13 鶏と野菜の トマト煮込み ご飯	14 鶏団子鍋 ご飯	15 かに玉風 あんかけ ご飯	16 豚の生姜焼き ご飯	17 鶏の治部煮 ご飯	
19	20 魚料理 ご飯	21 豚の 青菜あんかけ ご飯	22 中華丼	23 和風 ハンバーグ ご飯	24 シチュー	
26	27 豚ごまカツ ご飯	28 鶏の唐揚げ ご飯				

毎回  
美味しい副菜と  
汁物がつきます！

※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。