



港北区生活支援センター便り

〈令和5年3月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター
 住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町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。



3月の休館日：
5日、12日、19日、26日

3月の運営について
 3月のお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。

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か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。

3月のイベント

ウォーキングイベント

～ 所長と歩こう
 小机城址市民の森 ～



今回のウォーキングイベントは、JR新横浜駅の隣のJR小机駅から、小机城址市民の森へウォーキングします。
 駅から徒歩15分位の距離ですが、城跡は公園になっており約30分散策します。城址は本丸・二の丸・空堀・土塁などが残された小高い丘になっており、なかでも、空堀(水を張らないお堀)の深さに圧倒されます。京都・嵯峨野を思い起こさせるような美しく手入れされた竹林も広がっています。
 この機会にぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか！?

日時：3月11日(土)13:00～14:00
 雨天中止

集合：JR横浜線・小机駅 改札口(5分前までに集合)
 定員：5名
 申込：2月24日(金)～
 来館、電話(475-0127)で受付



※公園内は中世の山城の城跡となっており、散策コースは起伏に富んだ山道になっています。
 運動靴またはスニーカー、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオルを忘れずにお持ちください。

3月のイベント

おはなしもだ 季節を楽しむおさんぽ会



「日吉」の名はこのお寺から??
 神奈川県唯一の横綱にも縁がある金蔵寺周辺をおさんぽします。
 運がよければ桜が咲いているかも!?

日時：3月23日(木)13:30～15:00
 市営地下鉄グリーンライン「日吉本町駅」に集合
 費用：無料
 定員：10名
 申込：電話(045-563-9081)または
 下田地域ケアプラザの窓口にて(担当:井上)

※雨天時は従来の“おはなしもだ”(下田ケアプラザ)になります。

主催：下田地域ケアプラザ
 共催：港北区生活支援センター

館内でのマスク着用について



このたび、国では3月13日より、マスク着用は個人の判断で行うとの指針を示しています。しかし、当センターは高齢者入所施設も併設されている複合施設であることから、今現在のところ、当面の間はこれまで通り、マスクの着用をお願いする予定です。

なお、今後の変更については、感染状況と照らし合わせながら、徐々に緩和していく予定ですので、館内掲示、支援センター便りでお知らせいたします。引き続きご協力をお願いします。

ゲーム用具の貸し出しを再開しました！！

オセロ、ボードゲームなど、使いたい方はスタッフにお声がけください。利用前に手指の消毒をお願いします。



利用者ミーティングのお知らせ

次回は4月です。
日程等の詳細は、4月のセンター便りでお知らせします。

新年度に向けての抱負、「〇〇したい」「〇〇に行きたい」など、色々なことをお話ししてみませんか？
初めての方も大歓迎。

楽しく活気ある支援センターにするために、皆様のご意見、ご協力をお待ちしております。



嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜・第3木曜
3月 3日(金) 13:30～、14:00～
3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
3月10日(金) 10:30～、11:00～
3月24日(金) 10:30～、11:00～

※カウンセリングではありません。
※4月の予定は未定です。



- ★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

イベントのご報告



1月

1月21日(土)センター主催プログラム
「WRAPちよこっと体験」を開催しました。

最初にファシリテーター(進行役)からWRAPの説明があり、その後それぞれの道具箱を作りました。質問などを交えながら和気あいあいとした雰囲気の中、あっという間の1時間半でした。

参加した方から
「元気が出る道具箱が作れてよかった」
「他の人の話が聞けて参考になった」という感想をいただきました。



元気が出る
道具箱



2月

2月15日(水)センター主催プログラム
「ゴミの分別について学んでみYO!」を開催しました。

横浜市資源循環局・港北事務所の方から、ゴミの分別について、クイズを交えながら楽しくわかりやすく教えていただきました。

「3Rって何?」「食品ロスの問題」「海洋プラスチックゴミのこと」など、具体的な話もお聞きでき、私たち一人一人がゴミの捨て方に気を付けることで、地球の資源や環境を守っていくことができるとわかりました。

参加した方から、
「知っているようで知らないことがあった」
「参加して良かった」という感想をいただきました。



メニュー紹介



スパゲッティミートソース



鮭のムニエル



チキンカツ



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「春愁(しゅんしゅう)・春うれい」・「長閑(のどか、のどけし)」です。



春愁や座禅をしたる寺の朝
常而

読みかけの『空くうの思想史』春うれい
○ 樹

春愁う給油の灯油溢れおり
清 流

繰り返す拙いバイエル長閑なり
銀 河

春愁うゆめが悪夢にすりかわり
空 飛

のどけしや縁の二人に恋の風
延 久

春愁い白き北岳今朝幽か
愛 一郎

長閑かなにぎり頬張り里歩き
天 明

月一回笑顔の畑のどかなり
綾とり

春愁や雨の夕暮れ電車道
勝 治

鉄塔に集めるハンガー長閑なり
三 猫

ぼんやりと月みる昼のどかさや
幸

耳遠き二人と猫と路地のどかさ
ハ ツ

「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「吟行ぎんこう(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。
- ☺ほかにも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



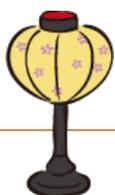
時にふと父の影追う春愁い
桜 歌

裸婦の絵にそっと色置く長閑なり
かりん

のどけしや桃源郷を彷徨えり
花 葉

春愁や遊び疲れて眠る子ら
拓 庵

のどけしや風を漕ぎ手にさびおぶね笛小舟
灯 鬼行



令和5年 3月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

夕食の注文は午後2時までです。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）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
			1 300円メニュー たぬきうどん 和え物	2 焼肉丼 お浸し 味噌汁	3 ちらし寿司 すまし汁 ひなあられ	4  夕食なし
5  休館日	6 クリームシチュー サラダ ご飯	7 ハンバーグ サラダ ご飯 味噌汁	8 チキンカツ 酢の物 ご飯 味噌汁	9 魚のホイル焼き カボチャ煮 ご飯 味噌汁	10 豚の味噌漬け焼き 和え物 ご飯 味噌汁	11  夕食なし
12  休館日	13 春巻き 和え物 ご飯 味噌汁	14 豚の生姜焼き 漬物 ご飯 味噌汁	15 鶏ゆず胡椒焼き サラダ ご飯 味噌汁	16 三色丼 お浸し 味噌汁	17 チンジャオロース サラダ ご飯 味噌汁	18  夕食なし
19  休館日	20 あんかけ豆腐 きんぴら ご飯 豚汁	21 天津飯 酢の物 スープ	22 袋煮 サラダ ご飯 味噌汁	23 鶏の竜田揚げ お浸し ご飯 味噌汁	24 豆腐と豚肉のチャンプル 和え物 ご飯 味噌汁	25  夕食なし
26  休館日	27 チキン南蛮 もやしのナムル ご飯 味噌汁	28 肉団子の煮込み 和え物 ご飯 味噌汁	29 和風スパゲッティ サラダ スープ	30 厚揚げ味噌炒め 酢の物 ご飯 味噌汁	31 豚肉のスタミナ炒め 浅漬け ご飯 味噌汁	

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された方は、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。