

# 港北区生活支援センター便り

〈令和5年4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。

4月の休館日：  
2日、9日、16日、23日、30日

## 各プログラムについてのお知らせ

当センターで行われるプログラムは登録されている方対象です。  
未登録で参加を希望される方は、事前に登録が必要です。  
登録の詳細については、電話でお問い合わせをお願いします。

利用者ミーティングのお知らせ  
今回は4月22日(土)15:30~です。

今年度から、偶数月の第4土曜日に行います。

新年度に向けての抱負、「〇〇したい」「〇〇へ行ってみよう」など、色々なことをお話ししませんか？  
初めての方も大歓迎！！  
皆さまのご参加をお待ちしています。



今年度から、生活支援センター主催で  
WRAPプログラムを始めます！！

## ふんわりWRAP

WRAPとは？

アメリカ発祥の元気回復行動プランです。  
ゆったり、みなさんでお話しながら、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？

全クラス12回コース(月1回・第2土曜日)

※定期クラスですが、1回参加、不定期参加でもOKです！

第1回 テーマ

リカバリーに大切な5つのキーコンセプト①「希望」

日時:4月8日(土)14:00～15:30

場所:生活支援センター

持物:筆記用具(貸し出しもあります)

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん



定員:10名

申込:3月27日(月)～

来館、電話(475-0127)で受付

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。

支援センター主催プログラム 第二弾

## 何でも好きなことをしよう会



今年度から、好きなもの、やりたいことを持ち寄って、和気あいあいと色々なことを行う会を始めます。

例えば…手芸、刺繍、編み物、折り紙、ぬり絵、コラージュ、模型作り、アクセサリー作り、読書、ゲームなどなど…集まってやってみませんか？やること、持ち寄るものは何でもOKです。

一人でやるのも楽しいけれど、みんなで集まるともっともっと楽しい時間が過ごせるかも！？

毎月第2火曜日、第4土曜日、14:30から行います。

4月の日程

4月11日(火)14:30～15:30

4月22日(土)14:30～15:30

場所:生活支援センター

持物:各自やりたいもの

(大きな音が出るものはご遠慮ください)

※定員なし。予約も必要ありません。



## 5月の予定

### おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。  
“おはなしもだ”は心の病で通院されている方や、そのご家族を  
対象とした語らいの場です。

誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、お互いに共感したり、  
こころがほっとするひとときを一緒に過ごしませんか。

日時 : 5月18日(木)14:00~15:00

場所 : 下田地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員 : 10名

申込 : 下田地域ケアプラザ

電話: 045-563-9081(担当: 井上)

“おはなしもだ”は生活支援センターと下田地域ケアプラザの  
共催で、奇数月の第3木曜日、お話の会やおさんぽ会を開催し  
ています。

## イベントのご報告



3月11日(土)ウォーキングイベント  
～所長と歩こう 小机城址市民の森～を開催しました。



参加者はスタッフやボランティアさん含め、全員で7名。  
お天気にも恵まれ、まるで初夏のような日差しでしたが、  
市民の森の中はとても涼しく、絶好のお散歩日和でした。  
清々しい竹林の中、それぞれ談笑しながら空堀・城址二の丸・本丸を散策  
しました。

参加した方から

「疲れたけれど気持ちよかった」

「前から行きたい所だったので、行けてよかった」という感想を  
いただきました。

## 夕食メニュー紹介



豚キムチ



三色丼

## 5月の予定

### おさんぽ会



5月は新緑の季節。バラなど色々な花を眺めながら、  
鳥山川の川沿いをお散歩するプログラムを企画する予定です。

詳細はセンター便り5月号でお知らせします。どうぞ期待！！

### 嘱託相談

今年度から曜日と時間の変更がありますのでご注意ください。

#### ●医師相談(精神科) 第1金曜・第2月曜

4月 7日(金) 13:00~

4月10日(月) 13:30~

※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木曜

4月13日(木) 11:00~

4月27日(木) 11:00~

※カウンセリングではありません。



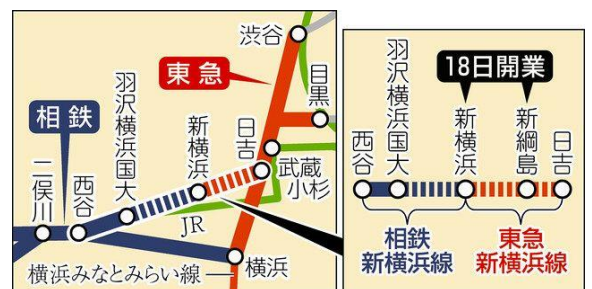
★ご相談は一回30分です

★相談日の一週間前までに予約してください

## ちょこっとお知らせ

3月18日(土)新横浜に“相鉄・東急新横浜線”が開通  
しました！！

新横浜線は相鉄の西谷～新横浜間と東急の新横浜～  
日吉間を結び、相鉄沿線と都心の行き来がしやすくなり  
ます。



(東京新聞より引用)

新線が乗り入れたことで、新横浜の駅にも新しい風  
が吹きそうですね！！

ちなみに、5月31日(水)まで、先頭車前面に相鉄  
キャラクター「そうにゃん」、東急線キャラクター「のるる  
ん」のヘッドマークが付いた「開業記念号」が運転される  
ようです。

より詳しく知りたい方は、各線のホームページをご覧ください。

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「<sup>おぼろ</sup>朧」「<sup>はるおちば</sup>春落葉」です。



あれやこれ夢追いかけて朧月	天明
雨後の陽を浴びて香れる春落葉	幹夫
庭石に静かに濡るる春落葉	ハツ
朧夜やずばりもの言う妹の癖 <small>いも</small>	かりん
寂しさに自宅出づるや朧月	常而
神社にて勝ちを祈りて朧なり	延久
朝早く掃いた道なり春落ち葉	勝治
亡き母の唄をなぞりて鐘朧	りか
風受けて華麗におどる春落ち葉	空飛
掃き寄せる春の落葉に金ボタン	鬼行
春落葉掃きながら読む心模様	○樹
黒き日に耳鳴り近く月おぼろ	愛一郎
叔父見舞う合わぬ会話や朧月	綾とり

地の上にも繁れるごとし春落葉 透樹

春落葉踏みてよちよち歩きかな 花菜

カサカラリ林道に聴く春落葉 三猫

スキップのリズムに乗って春落葉 銀河

【選者鑑賞】 作品に寄せられた鑑賞をご紹介します。

☆朧夜やずばりもの言う妹の癖いも かりん

・我が家の綾みたい！！朧<sup>ず</sup>ずばりのギャップがおもしろい。ハツ  
・家族ってこういう感じだったかも。朧夜の対比が効いています。りか  
・朧とズバリのバランスが個性的。○樹

☆春落葉踏みてよちよち歩きかな 花菜

・歩き始めたばかりの子供が、落葉にすべらないかと見守っている作者の心情が、春の日差しと相まってよくわかります。天明

☆亡き母の唄をなぞりて鐘朧 りか

・母との朧げな記憶。はたまた若かりし母の姿まで見えてきそうです。  
三猫

・唄と鐘の音が重なってしまっている気もしますが「唄をなぞりて」が良  
い。愛一郎

・亡くなったお母様が詠まれた唄を清書されているのでしょうか。筆の運びにお母様の唄声が穏やかに流れるようです。銀河

令和5年

# 4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
<p>今年度からメニューの表示を変えました。 日替わりで美味しい副菜と汁物が付きます。</p> 		<p>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。</p>				
2	3	4	5	6	7	8
	<p>300円メニュー 焼きそば 汁物</p>	<p>炊き込みご飯 副菜 汁物</p>	<p>肉とごぼうの甘辛煮 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>魚のフライ 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>餃子 副菜 ご飯 汁物</p>	
9	10	11	12	13	14	15
	<p>和風ハンバーグ 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>中華丼 副菜 汁物</p>	<p>豚肉とコンニャク煮 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>鶏のクリーム煮 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>ミートソースパグッティ 副菜 汁物</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>豚肉とピーマンの 黒胡椒炒め 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>焼き魚 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>ホイコーロー 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>鶏のから揚げ 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>酢豚 副菜 ご飯 汁物</p>	
23	24	25	26	27	28	29
	<p>親子丼 副菜 汁物</p>	<p>肉じゃが 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>カレーライス 副菜 汁物</p>	<p>竹輪の肉のせ 照り焼き 副菜 ご飯 汁物</p>	<p>焼売 副菜 ご飯 汁物</p>	
30	<p>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。</p>					
						