



港北区生活支援センター便り

〈令和5年6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。



6月の休館日：
4日、11日、18日、25日

マスク着用について

支援センター内でのマスクは個人の判断にお任せしますが、当建物には高齢者施設も入っているため、センター以外の場所ではマスク着用をお願いします。

各プログラムについて

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。

センター主催プログラム

ほっとほっとカフェ

コーヒーを飲みながらお話を会を開催します。



昨年11月のプログラムでコーヒーを淹れていただいた“コーヒーボランティアらんらん”さんに今回も来ていただきます。
 おいしいコーヒーを飲みながら、楽しくお話しませんか！？

日時： 6月16日(金)15:00～16:00
 場所： 港北区生活支援センター
 費用： 1杯150円(ミニお菓子付の予定)
 定員： 10名



申し込み：5月29日(月)9:00～6月14日(水)12:00
 支援センター窓口、又は電話(045-475-0127)にてお申し込みください。

(以前行っていた“あみねっとCafé”とは別のプログラムです)



利用者ミーティングのお知らせ

今回は6月24日(土)15:30～です。
 (偶数月の第4土曜日)



6月は特にテーマを決めず、それぞれ好きな話題を話しながら、メンバーさん同士の交流を図ります。

皆さまのご参加をお待ちしています。

卓球台設置のお知らせ

コロナ緩和に伴い6月29日(木)～7月1日(土)の3日間フロアに卓球台を設置します。

29日(木):14:00～17:00
 30日(金):14:00～17:00
 1日(土):13:00～16:00



どうぞご利用ください！！

嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜・第2月曜
 6月12日(月) 13:30～
 ☆6月30日(金) 13:00～
 (☆第1金曜→第5金曜に変更)
 7月 7日(金) 13:00～
 7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
 6月 8日(木) 11:00～
 6月22日(木) 11:00～
 7月13日(木) 11:00～
 7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



6月のふんわりWRAP

第3回 テーマ

リハビリに大切なこと「学び」

日時:6月10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

※定期クラスですが、1回参加、不定期参加でもOKです！

定員: 10名

申し込み:前月のWRAP開催日~

(継続参加の申し込みは随時受け付けています)

来館、電話(045-475-0127)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。

7月のプログラムのお知らせ

生活力向上講座

“熱中症・夏バテ対策” を開催予定です。

日時:7月14日(金)15:00~16:00

詳細はセンター便り7月号でお知らせします。



7月のプログラムのお知らせ

おはなしもだ

大人の社会科見学 “横浜ラポール”



生活支援センターと同じ敷地内にある運動施設“横浜ラポール”を見学します。

日時:7月20日(木)13:30~15:00

詳細はセンター便り7月号でお知らせします。



フロアのハイビスカスが咲きました！
年に数回、1日だけ咲きます。
タイミングよく見られた方は、ラッキーかも！？

センター主催プログラム

何でも好きなことをしよう会

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、読書などなど…みんなで好きなことを行う会です。
やること、持ち寄るものは何でもOK！！

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！？

6月の日程

6月13日(火)14:30~15:30

6月24日(土)14:30~15:30

(毎月第2火曜日、第4土曜日)

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。



★6月24日(土)は七夕飾りを作ります。

参加は自由ですので、作りたい方大集合！！

作った後、願いごとなど書きながら、
笹にワイワイ飾りましょう。

もちろん、七夕飾り以外のお好きなことも自由に行えます。



“何でも好きなことをしよう会”ご報告

今年度から始まった“何でも好きなことをしよう会”、
4月、5月のご報告です。

読書をする方、折り紙や塗り絵をする方、アクリルたわしを作るスタッフ…などなど、好きなものを持ち寄り、皆さんで和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

今後も毎月2回ずつ開催しますので、
どうか奮ってご参加ください！！



フロア利用の際の、傘についてのお知らせ



今までは北口玄関の傘立てを利用するようご案内していましたが、老朽化により傘立てが撤去されました。

そのため、今後は、雨で濡れた傘は北口玄関で配布している傘袋に入れて、フロアに持ち込むようお願いいたします。

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。
今月の季語は、「薄暑」「夏蝶(揚羽蝶)」です。



芝に寝て仰ぎ見る空夏の蝶	夏の蝶恩ある上司今いずこ	夏の蝶飛び翔け跳ねて四分音符	ためらわず自由気ままに梅雨の蝶	土手を行く足にまとわる薄暑かな	馴らし書きするペン先の薄暑光	夏の蝶群れ飛ぶ姿今は見ず	夏蝶や派手好きな大伯母偲び	黒に赤夏の蝶舞う里みどり	七本紹帯合わせする薄暑かな	碧き目の子を驚かす黒揚羽	茶を呑みて将棋は負けし薄暑かな	揚羽蝶賞を手にする老女優	道も狭に夏蝶まとわれ海へ出づ
幹夫	風花	花葉	銀河	勝治	鬼行	空飛	拓庵	○樹	りか	桜歌	延久	綾とり	ハツ

【選者鑑賞】 作品に寄せられた鑑賞をご紹介します。

碧き目の子を驚かす黒揚羽 桜歌

「碧き目」と「黒揚羽」の取り合わせが上手です。どこまでも純粋な子ども目の目に、揚羽蝶が飛び込んできたときの驚きを素直に詠んでいます。(拓庵)

揚羽蝶賞を手にする老女優 綾とり

賞を受ける老女優の佇まいと、揚羽蝶の優美な姿が重なって、綺麗な俳句です。(かりん)

夏の蝶群れ飛ぶ姿今は見ず 空飛

昔と違って、伐採されたり、水辺が少なくなったりで、群れ飛ぶのは地方に行かないと、なかなか見れませんね。(常而)

夏の蝶飛び翔け跳ねて四分音符 花葉

リズムミカルに飛び翔けたり跳ねたりする蝶の姿を、音符に例えているのが楽しいと感じました。(幹夫)

東屋の友と長居の薄暑かな かりん

ひらひらと吾子の帽子に夏の蝶 常而


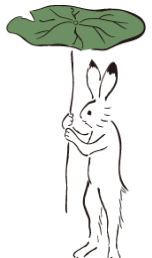
日差し浴び花健やかな薄暑かな 天明

揚羽蝶開けば届く宇宙服 愛一郎

対面句会のお知らせ

6月2日(金)13:00~16:00
7月7日(金)13:00~16:00

港北区生活支援センターのフロアにて、対面句会を行います。
久しぶりの港北区生活支援センターでの対面句会です。
初心者歓迎です。ご見学の方も是非。

令和5年

6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。ぜひご利用ください!!

《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
<p>夕食サービスのご利用について</p> <p>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>				1 300円メニュー おにぎりセット 豚汁	2 トマトスパゲティ 副菜 汁物	3 夕食なし
4 休館日	5 肉豆腐 ご飯 副菜 汁物	6 春巻き ご飯 副菜 汁物	7 カレーライス 副菜 汁物	8 五目炊き込みご飯 副菜 汁物	9 ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	10 夕食なし
11 休館日	12 スパゲティペロンチーノ 副菜 汁物	13 麻婆茄子 ご飯 副菜 汁物	14 焼鳥丼 副菜 汁物	15 肉団子 ご飯 副菜 汁物	16 チキンライス 副菜 汁物	17 夕食なし
18 休館日	19 焼き魚 ご飯 副菜 汁物	20 親子丼 副菜 汁物	21 バンバンジー ご飯 副菜 汁物	22 かき揚げ ご飯 副菜 汁物	23 豚のスタミナ炒め ご飯 副菜 汁物	24 夕食なし
25 休館日	26 野菜と挽肉炒め ご飯 副菜 汁物	27 チキン南蛮 ご飯 副菜 汁物	28 ちらし寿司 副菜 汁物	29 和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	30 ☆開所記念☆ チキンソテー ご飯 副菜・汁物 デザート	

夕食を注文される際、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いたします。引き続き、感染症対策にご協力をお願いいたします。

値段・申し込み方法は、通常通りです。
400円・14時まで