

## 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

&lt;相談専用&gt; 045-750-5300 &lt;夕食注文・プログラム等お問合せ&gt; 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	10時～19時 (18時受付終了)		
インターネット	(18時受付終了)		



暑い夏を乗り切りましょう！！



## 新任職員の挨拶



6月から勤務させていただくことになりました、中澤と申します。5月までは、高齢の分野での仕事をしていました。生活支援センターでのお仕事は初めてですので、不慣れで色々ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。

出身は磯子区で、多少の土地勘があるので、お手伝いさせていただくことを楽しみにしています。



## 七夕飾りにご協力ください

星に願いをこめて・・・

短冊や飾りに願いを託して、子どもの頃に作った七夕飾りをつくりませんか。フロアに短冊や折り紙をご用意しています。好きな時に作って、好きなように飾ってください。

※願いごとを書いた短冊を戻してほしい方は、お返しできるように裏面にお名前をご記入ください。

日時：7月7日（金）まで

場所：フロア 中央



## 7月予定表

1	土	閉館 16:00	17	月	定期清掃 (磯子 eco 倶楽部 7/10 順延の場合)
2	日	休館日	18	火	
3	月	定期清掃 ※嘱託医相談	19	水	Cafe de 屏風ヶ浦
4	火	利用者ミーティング	20	木	定期清掃
5	水		21	金	
6	木	定期清掃 もくもく会	22	土	閉館 16:00
7	金	※嘱託医相談	23	日	休館日
8	土	閉館 16:00	24	月	定期清掃
9	日	休館日	25	火	
10	月	定期清掃 磯子 eco 倶楽部	26	水	
11	火	全館清掃日	27	木	定期清掃 もくもく会 ※嘱託医相談
12	水	書道教室	28	金	みんなで ISOGO 体操
13	木	定期清掃 ※嘱託医相談	29	土	閉館 16:00
14	金	みんなで ISOGO 体操	30	日	休館日
15	土	閉館 16:00	31	月	定期清掃
16	日	休館日			

※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」となっています。※ご予約は7日前までにお申し込みください。なお、令和5年度より、それぞれの相談枠は、1枠となっています。

7月 3日 (月)	15:30~16:00	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
7月 7日 (金)	15:00~15:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
7月13日 (木)	16:00~16:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)
7月27日 (木)	16:00~16:30	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

ある朝目覚めた時に目がどういうわけか、いつもの様に開かずに半分パニックになっていた。丁度その時に友人から電話があり、そのことを伝えると友人は「マジか〜」といつもの調子で言った。具合が悪い自分がある人が献身的に世話してくれ、ようやく良くなってきたのという思いから、電話口の友人にその人に合わす顔がないと泣きながら言った。そして、目が開くようにするにはどうすれば良いかと尋ねたところ「そのままが良いと思うよ」といつも通りのトーンで教えてくれた。「そのままが良い」という言葉をいつも通りに伝えてもらったことによって、何かあっても何とかかなると思えた。泣いたことと、友人の言葉のお陰で力が抜け、暗示がかかったかの様に数秒後にはいつも通り目が開いた。

相手が冷静な判断ができない時は自分の気持ちも巻き込まれることもあるため、いつも通り接することは難しいかもしれない。けれども、そんな時こそいつも通りに落ち着いて話すことは相手に安心感と希望が満ちてくることのあるのだと発見した出来事だった。

3年ぶりの再開！！

## 7月プログラムのお知らせ

### ☆Cafe de 屏風ヶ浦☆

カフェをフロア中央に開店します。  
コーヒーを飲みながら、のんびりとおしゃべり  
を楽しみましょう♪

メニュー：ドリップコーヒー 50円 (税込)  
アイスコーヒー 100円 (税込)  
(※飲み放題ではありません。)

日時：7月19日(水)  
15:00～16:00

場所：フロア 中央



※今後は原則第1・第3水曜に開催予定です。  
ご参加をお待ちしています。

### ☆利用者ミーティング☆

磯子区生活支援センターをよりよくして  
いくための話し合い、意見交換の場とし  
て、毎月開催しています。

皆様のセンターに対するご意向を  
ぜひお聞かせください。



日時：7月4日(火)  
16:00～30分程度

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：7月14日(金)、28日(金)  
15:00～15:30

場所：フロア 奥



### ☆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：7月10日(月)  
15:00～16:00

順延時の振替日

7月17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

### ☆書道教室☆

大筆で漢字やひらがな、小筆で俳句や宛名  
書きの練習など、ご希望の書道を。  
ぜひ一度、ご参加ください。

日時：7月12日(水)  
14:00～15:30

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：7月6日(木)、27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 倶楽部以外のプログラムの際、フロア奥もしくは中央を使用いたします。ご了承ください

### 生活支援センターを利用される皆さまへ

新型コロナウイルス5類移行に伴い、マスクの着用につきましては、  
個人の判断となります。なお、今後の感染状況により着用をお願いする場合があります。  
引き続き、発熱時には来館をお控え頂き、食事前の手洗いや咳エチケットにはご留意ください。

今後とも皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。




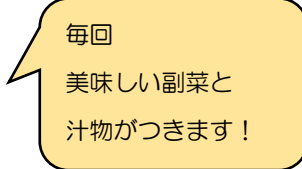
# 7月夕食サービス献立表

## 【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
2	3	4	5	6	7	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。
休館日	和風 ハンバーグ ご飯	中華丼	チキン南蛮 ご飯	肉じゃが ご飯	セタそうめん	
9	10	11	12	13	14	
休館日	棒棒鶏 ご飯	豚の冷しゃぶ ご飯	冷やし中華	天ぷら ご飯	鮭の ちらし寿司	
16	17	18	19	20	21	
休館日	夏野菜の はさみ揚げ ご飯	餃子 ご飯	ピビンバ	チキンカレー	魚料理 ご飯	
23	24	25	26	27	28	
休館日	豚にら スタミナ丼	野菜の 豚肉巻き ご飯	ガパオライス	鶏の唐揚げ ご飯	筑前煮 ご飯	
30	31					
休館日	豚の 生姜焼き ご飯					

※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。