

港北区生活支援センター便り

〈令和5年7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。

7月の休館日：
2日、9日、16日、23日、30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、生活支援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

支援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

生活力向上講座 “熱中症・夏バテ対策”



年々夏が暑くなり、今年も猛暑が予想される今日このごろ。そんな暑い夏を乗り切るために、“熱中症・夏バテ対策”講座を開催します。

熱中症を防ぐには？夏バテを乗り切る方法、熱を逃がす食べ物…など、支援センタースタッフが役立つ情報をお伝えします。

涼しく過ごす工夫など、情報交換もできたらと思ってしますので、どうぞふるってご参加ください。

日時：7月14日(金)15:00～16:00

場所：生活支援センター

費用：無料

※申し込み不要です。

みんなで暑い夏を
乗り切りましょう！

利用者ミーティングのお知らせ

次回は8月26日(土)15:30～です。
(偶数月の第4土曜日)



8月は、今年の夏はどうやって過ごした！？等、情報交換の予定です。メンバーさん同士、和気あいあいと交流を図ります。
初めての方も大歓迎！です。

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…それぞれ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楽しい時間が過ごせるかも！？

7月の日程

7月11日(火)14:30～15:30

7月22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。

途中参加OK。出入り自由です。



コラージュやいたい人、集まれ！！

7月はコラージュの材料を用意します。
作ってみたい方はふるってご参加ください！
(やりたい素材があれば各自お持ちください。)



もちろん、コラージュ以外のお好きなことも自由に行えます。

7月のふんわりWRAP



第4回 テーマ

リハビリに大切なこと
「自分のために権利擁護すること」

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん

日時:7月8日(土)14:00~15:30
(毎月第2土曜日に開催予定です)

場所:生活支援センター

定員:10名

申込:前月15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(475-0127)で受付

持物:筆記用具(貸し出しもあります)
※定期クラスですが、1回参加、不定期参加でもOKです!

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。

ボランティアさん主催のプログラム

対面句会のお知らせ

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

日時:7月7日(金)13:00~16:00
出席ご希望の方は、代表までご連絡ください。

6月から、第1金曜日に対面句会を行っています。

初心者歓迎です。ご見学の方も是非。
俳句を通して仲間を作りませんか?



連絡先「俳句仲間・道灯かり」
代表 灯 鬼行
michiakari.yukihana@gmail.com

ご興味のある方はご連絡下さい



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。

身近な横浜ラポールを知り、利用してみませんか?

日時: 7月20日(木)13:30~15:00

定員: 12名

参加費: 無料

集合: 生活支援センター

申込: 下田地域ケアプラザ

563-9081(担当:井上)



主催:下田地域ケアプラザ

共催:港北区生活支援センター



卓球台設置のお知らせ

卓球台の設置を再開します。
詳細はフロアの掲示をご覧ください。



嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜・第2月曜

7月 7日(金) 13:00~

7月10日(月) 13:30~

8月14日(月) 13:30~

(★8月4日(金)はお休みです。)

※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

7月13日(木) 11:00~

7月27日(木) 11:00~

8月10日(木) 11:00~

8月24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

イベントのご報告

5月20日（土）おさんぽ会を開催しました。

センター近くの鳥山川の河原沿いを大倉山方向へ約30分歩き、港北水再生センター手前で休憩。折り返してセンターへ戻ってきました。

途中、花壇でバラや色とりどりの花を眺めたり、川沿いの木陰で涼んだり、皆さんで和やかに話しながら歩きました。

初めはあいにくの曇り空でしたが、風が吹いて気持ち良く、散歩の後半は日が差し、暑いくらいのおさんぽ日和になりました。

参加した方から
「参加できて楽しかった」
「歩いたことのない所を歩いて良かった。森林浴で気持ち良かった。」
・・・という感想をいただきました。



6月16日（金）ほっとほっとカフェを開催しました。

“コーヒーボランティアらんらん”さんに淹れていただいた美味しいコーヒーを飲みながら、楽しいひとときを過ごしました。

最初に職員から“コーヒー豆知識”として、カフェラテとカフェオレの違いなどを話しました。その後は、好きなコーヒーチェーンや喫茶店の話、豆の種類、好きな音楽、本の話、趣味の話など、コロナ後のお喋り解禁で(!?), 皆さんおおいに盛り上がりました。

参加した方から
「楽しかった」という感想をいただき、
「次はいつやるんですか?」「毎月開催して欲しい」と好評でした!!



“コーヒーボランティアらんらん”の皆さん



夕食メニュー紹介

(メニューの一例です)



あんかけ焼きそば



ハンバーグ



カレーライス

令和5年

7月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

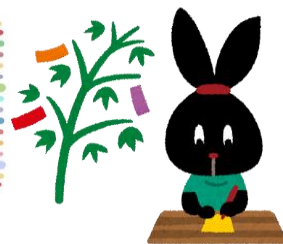
夕食の注文は午後2時までです。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）で受け付けています。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp>）からも、当日分の注文ができます。ぜひご活用ください！！

《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
<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時までに食べ終わっ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
<p>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。</p>						夕食なし
2	3	4	5	6	7	8
休館日	300円メニュー 冷やし担担麺 副菜	豚の生姜焼き 副菜 ご飯 汁物	焼鳥丼 副菜 汁物	茄子のはさみ揚げ 副菜 ご飯 汁物	魚のホイル焼き 副菜 ご飯 汁物	夕食なし
9	10	11	12	13	14	15
休館日	チキンピカタ 副菜 ご飯 汁物	ミートソースパグティ 副菜 汁物	ロコモコプレート 副菜 汁物	麻婆春雨 副菜 ご飯 汁物	三色丼 副菜 汁物	夕食なし
16	17	18	19	20	21	22
休館日	大葉とツナご飯 副菜 汁物	魚のムニエル 副菜 ご飯 汁物	ピーマンの肉詰め 副菜 ご飯 汁物	夏野菜カレー 副菜 ヨーグルト	鶏肉のトマト煮 副菜 ご飯 汁物	夕食なし
23	24	25	26	27	28	29
休館日	豚肉の味噌炒め 副菜 ご飯 汁物	鶏のから揚げ 副菜 ご飯 汁物	ビビンバ丼 副菜 汁物	ごまだれ冷しゃぶ 副菜 ご飯 汁物	春巻き 副菜 ご飯 汁物	夕食なし
30	31	<p>台風など気象状況によるサービス中止について</p> <p>台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。</p>				
休館日	チキンカツ 副菜 ご飯 汁物					