

# VOL. 202 2022年 8月号 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

<相談専用> 045-750-5300 <夕食注文・プログラム等お問合せ> 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	
洗濯 インターネット	10時～19時 (18時受付終了)	(15時受付終了)	

## Café de 屏風ヶ浦 再開報告

7月19日、3年ぶりにカフェを再開しました。ボランティアの大塚さんと2名の参加者で、のんびりおしゃべりしながらマスター扶三雄さんの淹れるコーヒーを楽しみました。

<マスターより>  
アイスはイタリアンロースト（深煎り）、ホットはフレンチロースト（中煎り）の豆を挽き、ゆっくりじっくり抽出します。どうぞ本格的な手挽きコーヒーを召し上がりにいらしてください。

※8月は2日と16日に開店します。ご参加をお待ちしています。



## 統合失調症の家族教室

お申し込みをお待ちしています

共催 磯子区精神保健福祉家族会なごさ会・磯子区生活支援センター

～統合失調症の方のご家族を対象とした勉強会です～ テーマ：親が元気な今だからこそできること

- ◆第1回 9月4日（月） 親あるうちの自立のいろいろ  
講師：磯子区役所 高齢・障害支援課 職員
- ◆第2回 10月9日（月・祝）日々の関わり方のちょっとしたコツ  
講師：生活支援センター職員
- ◆第3回 11月6日（月） 訪問看護の役割  
司会：やすらぎ訪問看護ステーション看護師

【時間】 各回 13:30～15:30

【場所】 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階 多目的ホール 定員 20名

問い合わせ・申込先：磯子区生活支援センター 045-750-5300 ※事前申し込み制なので、ご連絡ください



## 8月予定表

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

※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、それぞれの相談枠は、1枠となっています。

8月21日(月) 15:30~16:00 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)  
 8月10日(木) 16:00~16:30 心理士 (横浜市総合保健医療センター)  
 8月24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

今回は双方にとって気付きあるコミュニケーションを経験したので伝えたい。学会に行った。ある方の研究発表テーマに違和感を覚えた。そのテーマと研究発表の内容は私が見てきた世界とは違う気がしてならなかった。発表後も個人的に質問させていただいたが、違和感の部分は消えなかった。後日、発表者に自分の気持ちを伝えられる機会があったので文章で伝えてみた。返答をいただいた時、驚くほど違和感がなくなった。その方は私が感じたことや思いを真摯に受け止めてくれた上にその人の気づきや思ったことを正直に伝えてくれた。とても理解し易く、納得できた。違和感が一転して感激に変わった。

私は思った、その方のように相手が自分に対して訴えてきた時こそ、相手の気持ちを真摯に受け止めて、自分の正直な気持ちを伝えると、相手も自分の気持ちを理解し、納得してもらえるのだと実感した。私もその方のようにコミュニケーションが取れる人になりたい。

## 8月プログラムのお知らせ

### ☆Café de 屏風ヶ浦☆

カフェを開店します。  
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：8月2日(水)、16日(水)  
15:00~16:00

場所：フロア 中央



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：8月15日(火)  
16:00~30分程度

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：8月14日(月)  
15:00~16:00

順延時の振替日

8月21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

### ☆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：8月11日(金)、25日(金)  
15:00~15:30

場所：フロア 奥



### ☆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：8月9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：8月3日(木)、17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。





# 8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
		1	2	3	4	
		キーマカレー 	肉じゃが ご飯	冷やし つけうどん	肉野菜炒め ご飯	
6	7	8	9	10	11	
休館日	ハッシュド ポーク ご飯	野菜 チャンプルー ご飯	鶏肉のハーブ 焼き ご飯	ハンバーグ ご飯	冷やし中華 ごまだれ味 	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。
13	14	15	16	17	18	
休館日	五目ちらし 寿司	豚の生姜焼き ご飯	麻婆豆腐 ご飯	餃子 ご飯	豚の ネギ塩たれ ご飯	
20	21	22	23	24	25	
休館日	そうめん	鶏と夏野菜の トマト煮 ご飯	タコライス	さっぱり豚丼	鶏の唐揚げ ご飯	
27	28	29	30	31		
休館日	チキンソテー ご飯	豚バラスタミナ 炒め ご飯	本日の魚料理 ご飯	鶏肉とごぼうの ませご飯 		

※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。