



港北区生活支援センター便り

〈令和5年8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。



8月の休館日：
6日、13日、20日、27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

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。

利用者ミーティングのお知らせ

8月の利用者ミーティングはお休みです。

9月からは奇数月の第3金曜日
 “ほっとほっとカフェ”プログラム後の
 16:00から開催予定です。
 詳細は、センター便り9月号でお知らせします。



センター主催プログラム

納涼花火大会

日時： 8月25日(金)18:45～
 (花火がなくなり次第終了)
 場所： 港北区生活支援センター集合 →北玄関前
 費用： 350円
 ※×切り日(23日)までにお支払いください。
 支払いがない場合、自動的にキャンセルとなります。

定員： 10名 (2名以上の申込で開催)
 申込： 8月1日(火)9:00～
 ×切り： 8月23日(水)18:00
 来館または電話(475-0127)にて受付

※夕食利用の方も参加できます。
 早めに召し上がっていただき、片付けは花火終了後でも構いません。

花火で残暑を乗り切りましょう。
皆さま、ふるってご参加ください！！



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！？

8月の日程

8月 8日(火)14:30～15:30
 8月26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。



ピア活動

8月のふんわりWRAP



第5回 テーマ
リハビリに大切なこと
「サポート」

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん

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!

日時:8月12日(土)14:00~15:30
場所:生活支援センター
定員:10名
申込:前月開催日~
(継続参加の申し込みは随時受け付けています)
来館、電話(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。

ボランティア主催のプログラム

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

8月の対面句会はお休みです。
次回は9月1日(金)13:00~16:00です。

出席ご希望の方は、代表までご連絡ください。

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



ご家族向けプログラム

白梅会 “おしゃべり会” のご案内

“白梅会”は、こころの病がある障害者のご家族が、共に集い、助け合い、励ましあえる場所です。

港北区生活支援センターでは、白梅会と共催で
“おしゃべり会”を開催しています。

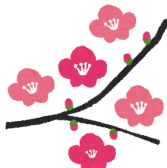
白梅会にご興味ある方、お悩みのある方など、
白梅会スタッフや支援センター職員と一緒に
お喋りしませんか?

日時:8月19日(土)13:30~15:30
(偶数月・第3土曜日)

場所:港北区生活支援センター
費用:無料

※予約は必要ありません。
※すでに会員の方、まだ会員でない方、どなたでも
お気軽にご参加ください。

家族会“白梅会”についてのお問合せ先
045-540-2377
(横浜市港北区福祉保健センター)



嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日
8月14日(月) 13:30~
(8月4日(金)はお休みです)
9月 1日(金) 13:00~
9月15日(金) 13:00~
9月21日(木) 13:30~
(9月は3回目を木曜日に行います)

※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
8月10日(木) 11:00~
8月24日(木) 11:00~
9月14日(木) 11:00~
9月28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



卓球利用についてのお知らせ

7月から、コロナ禍で中止していた卓球の利用を再開しました。
皆さまで気持ちよく利用できるよう、利用のルールをお守りください。

<利用ルール>

- ・1時間以内。
 - ・夕食提供時間をご遠慮ください。
10分前(17:50)からご協力をお願いします。
- ※ 利用ご希望の方は、受付にお声がけください。
ラケット・ボールは貸出し制です。
皆さまで大切に扱っていただくようお願いします。
- ※ フロアには静かに過ごしたい方もいらっしゃいます。
他の利用者のご迷惑にならないよう、ご配慮をお願いします。



プログラムのご報告



7月14日(金) 生活力向上講座「熱中症・夏バテ対策」を開催しました。



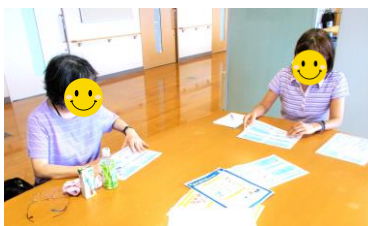
熱中症とは？熱中症予防でできること、応急処置、夏バテの原因、夏バテ対策、おすすめの食べ物、などなど…。

普段工夫していることなど雑談を交えながら、楽しく学びました。

参加した方から「今まで熱中症のことをあまり考えたことがなかったが、これからは食べ物などにも気を付けたい」という感想をいただきました。

熱中症、夏バテ対策には、生活リズム、睡眠、休息、こまめな水分補給、バランスのよい食事等が大切です。

8月はまだまだ暑い日が続きますので、皆さま、どうか気を付けてお過ごしください！



ちょこっとコラム

「山の日ってなに？」
8月11日(金)は「山の日」(祝日)です。



山の日とは、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という国民の祝日です。

日本は国土のおよそ6～7割が山地で、周りを海に囲まれているため、それらの恵みに感謝しながら自然とともに生きてきました。

1995年に「海の日」が国民の祝日になり、2014年に「山の日」が制定され、2016年に施行となりました

ちょこっと登山

山の日にちなんで、横浜市内にある山「円海山」をご紹介します。



神奈川県横浜市、港南台付近にある山で、大都会・横浜の中でオアシス的な場所となっています。

円海山を中心とする緑地は、市内でも最大クラスの緑地として自然を残しています。金沢文庫から鎌倉天園にまでつながる六国峠ハイキングコースをはじめ、自然観察センター、金沢自然公園などがあり、自然を満喫することができます

横浜自然観察の森は、市内最大級の円海山周辺緑地の南に位置し、森や草地、池、湿地などの多様な環境に多くの生きものが生息する森です。

自然観察センターにはレンジャーが常駐し、森や生物についての展示解説や、楽しみながら自然について学ぶことのできる様々なイベントを行っています。
(横浜市ホームページより)

山登りにご興味のある方は、自然の中をのんびりと散策してみたいかがでしょう。

ただし8月は熱中症に注意！涼しくなってからの方がいいかもしれませんね。

※円海山周辺の緑地のハイキングコースを紹介するマップ等、詳細は横浜市のホームページをご覧ください。



(円海山遠望)

令和5年

8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	2	3	4	5
		300円メニュー 焼うどん 汁物	豚キムチ ご飯 副菜 汁物	鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	ドライカレー 汁物 ヨーグルト	夕食なし
6	7	8	9	10	11	12
	肉みそキャベツ炒め ご飯 副菜 汁物	鶏のみぞれ煮 ご飯 副菜 汁物	肉団子 ご飯 副菜 汁物	鶏そぼろ丼 副菜 汁物	魚のフライ ご飯 副菜 汁物	
13	14	15	16	17	18	19
	鮭の混ぜご飯 副菜 汁物	ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	鶏のカレーマヨ焼き ご飯 副菜 汁物	コロッケ ご飯 副菜 汁物	豚バラこんにゃく ご飯 副菜 汁物	
20	21	22	23	24	25	26
	ゴーヤチャンプル ご飯 副菜 汁物	鶏の南蛮漬け ご飯 副菜 汁物	酢豚 ご飯 副菜 汁物	麻婆茄子 ご飯 副菜 汁物	冷やし中華 副菜 汁物	
27	28	29	30	31		
	豚肉冷しゃぶ ご飯 副菜 汁物	和風スパゲティ 副菜 汁物	ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	オムライス 副菜 汁物		

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まれた方は、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。

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いたします。

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。