

VOL. 203 2023年 9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	10時～19時	(15時受付終了)	
インターネット	(18時受付終了)		

4年ぶりに開催します！！

文化祭のお知らせ

屏風ヶ浦地域ケアプラザと合同で、
本年は文化祭を行なうことになりました♪
詳細は次号にて掲載予定です。皆様のお越しをお待ちしています！

日時：11月12日（日）



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） 内容：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） 内容：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） 内容：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

9月予定表

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

※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。

9月 1日 (金)	15:00~15:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
9月 4日 (月)	15:30~16:00	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
9月 14日 (木)	16:00~16:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)
9月 28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

本音を言うと、今まで『「相手の立場になって」考える』という言葉の意味がイマイチ分からなかった。私はどこか自分が間違っただけだと思って発言することがよくあり、自覚もある。しかし、自覚が出てきたのはそれほど前でもない。

私は職場や仲間、大切な相手と話しをしても、大抵最終的には自分中心の話になっていた。最近になって、『その場にいる人の立場を考えて発言する』という言葉が聴く機会があったが、その時から世間で言われている『相手の立場になって考える』という言葉のイメージができてきた。言葉が少し変わるだけでこんなにイメージしやすくなるのかと驚きと言葉の面白さを知ったと同時に自分を変えていける気がしてきた。

9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：9月6日(水)、20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：9月5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：9月11日(月)
15:00~16:00

順延時の振替日

9月18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：9月8日(金)、22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：9月13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：9月21日(木)、28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しま
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注意ください。
今後とも皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。



9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
					豚肉の 生姜焼き ご飯	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。
3	4	5	6	7	8	
休館日	季節の 炊き込みご飯	タンドリー チキン ご飯	すき焼き風煮 ご飯	豚肉と野菜の ピリ辛炒め ご飯	冷やしねばねば うどん	
10	11	12	13	14	15	
休館日	鶏団子の トマト煮込み ご飯	豚冷しゃぶ ご飯	ビビンバ丼	鶏の唐揚げ ご飯	餃子 ご飯	
17	18	19	20	21	22	
休館日	夏野菜の クリームシチュー ご飯	豆腐 チャンプルー ご飯	本日の 魚料理 ご飯	酢豚 ご飯	親子丼	
24	25	26	27	28	29	
休館日	ハンバーグ ご飯	チキンナゲット ご飯	焼きビーフン	ミートボールの 甘酢あんかけ ご飯	ポークカレー	

毎回
美味しい副菜と
汁物がつきます。



※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。