



港北区生活支援センター便り

〈令和5年9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。



9月の休館日：
3日、10日、17日、24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

今回は9月15日(金)16:00～です。
 (奇数月の第3金曜日)



9月から、“ほっとほっとカフェ”プログラム後の16:00から開催します。

センターに関するご意見、ご希望など、何でもお話できる会です。近況報告、雑談などなど・・・どんな話題でもOKです。
 お気軽にご参加ください。

ご報告

8月16日(水)14:00～臨時利用者ミーティングを行い、卓球利用について話し合いました。

センター主催プログラム

ほっとほっとカフェ



お待たせいたしました！！
 皆さまの「定期的に開催してほしい」という声を受け、9月から奇数月第3金曜日に開催することになりました！！

“ほっとほっとカフェ”は、“コーヒーボランティアらんらん”さんに美味しいコーヒーを淹れていただき、コーヒーを飲みながらお話する会です。

皆さまでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時:9月15日(金)15:00～16:00

場所:港北区生活支援センター

費用:1杯150円(ミニお菓子付)

申込:8月28日(月)9:00～9月13日(水)12:00

支援センター窓口、又は電話(045-475-0127)にてお申し込みください。



(以前行っていた“あみねっとCafe”とは別のプログラムです)



新任職員ご挨拶



8月より着任しました小林麻実子と申します。

これまでは1階にある就労支援センターで勤務しておりました。港北区についてはあまり詳しくないので、みなさんから教えて頂けるとうれしいです。

どうぞよろしくお願いいたします。



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っと楽しい時間が過ごせるかも!?
和気あいあいとお喋りしながらでもOKです!!

9月の日程

9月12日(火)14:30~15:30

9月23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。



嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日
9月 1日(金) 13:00~
9月15日(金) 13:00~
9月21日(木) 13:30~
(9月は都合により、上記の日程で3回となります。)

10月 6日(金) 13:00~

(10月9日(月)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

9月14日(木) 11:00~

9月28日(木) 11:00~

10月12日(木) 11:00~

10月26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



ピア活動

9月のふんわりWRAP

第6回 テーマ
WRAPのプラン
「元気に役立つ道具箱」



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:9月9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

日時: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



おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。“おはなしもだ”は心の病で通院されている方や、そのご家族を対象とした語らいの場です。

誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、お互いに共感したり、こころがほっとするひとときを一緒に過ごしませんか。

日時：9月21日(木)14:00~15:00

場所：下田地域ケアプラザ

参加費：無料

定員：10名

申込：下田地域ケアプラザ

電話：045-563-9081(担当:井上)

“おはなしもだ”は生活支援センターと下田地域ケアプラザの共催で、奇数月の第3木曜日、お話の会やおさんぽ会を開催しています。



ちよこっとコラム

お月見っていつ？

1年で最も月が明るく美しいのは、旧暦の8月15日。この日の満月は「中秋の名月」と呼ばれ、美しい月を鑑賞する「お月見」という文化が日本で根付きました

ちなみに、2023年の中秋の名月は9月29日(金)です。

お月見の由来

中秋の名月を鑑賞する風習は、古くは中国唐代の記録に見られます。それが平安時代頃に貴族階級に広まったのがお月見のルーツと考えられ、『源氏物語』にも「月の宴(えん)」という、お酒や音楽を楽しむパーティーがあったことが記されています。

貴族たちの「月の宴」の風習は、次第に庶民にも広まり、豊作を祈る「十五夜祭り」として発達していきました。江戸時代には庶民も舟に乗って月を鑑賞するなど、季節のイベントとして楽しんでいたようです。

月見団子

お月見といえば欠かせないのが月見団子。丸い月見団子は、満月に見立てたものです。お供えする場所は、月がよく見える床の間に置くのがベスト。月見団子はお月見が終わったら、おいしくいただきましょう。



(“和楽WEB”“THE GATE”より引用)

プログラムのご報告

7月22日(土)

何でも好きなことをしよう会

7月の何でも好きなことをしよう会では、主にコラージュや折り紙の製作を行いました。

思い思いに好きな材料を選び、作品をその場で作っていきます。折り紙の本を読んだり、コラージュの材料の雑誌をめくったりしつつ、1時間ほどフロア奥のテーブルで作業をしました。

コラージュではどの雑誌のどの部分を、どんな形で切り取るのか、参加者それぞれの個性が光る作品が出来上がりました。折り紙も子どもの頃によく作った折り方について話し合う等、同じテーブルで作業をし、大変和気あいあいと会話の弾んだ時間となりました。

7月に作成したコラージュ作品は、支援センター入り口付近のボードに飾りました。
是非、力作をご覧ください！！



夕食メニュー紹介



6月30日(金)
開所記念メニュー
“チキンソテー”
デザート付きでした！

令和5年 9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。ぜひご利用ください!!

《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時までに食べ終えて頂くようお願いをしています。</p> <p>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	2
					300円メニュー 焼きそば 汁物	夕食なし
3	4	5	6	7	8	9
休館日	餃子 副菜 ご飯 汁物	豚肉と茄子炒め 副菜 ご飯 汁物	ミートソースパグティ 副菜 汁物	三色丼 副菜 汁物	チキンのピカタ 副菜 ご飯 汁物	夕食なし
10	11	12	13	14	15	16
休館日	ロコモコプレート 汁物	ラタトゥイユ 副菜 ご飯	ちらし寿司 副菜 汁物	ハムと鶏肉のフライ 副菜 ご飯 汁物	チンジャオロース 副菜 ご飯 汁物	夕食なし
17	18	19	20	21	22	23
休館日	豚の生姜焼き 副菜 ご飯 汁物	八宝菜 副菜 ご飯 汁物	チキンのトマト煮 副菜 ご飯 汁物	きのこの炊き込みご飯 副菜 汁物	キーマカレー 副菜 ヨーグルト	夕食なし
24	25	26	27	28	29	30
休館日	親子丼 副菜 汁物	麻婆豆腐 副菜 ご飯 汁物	ハヤシライス 副菜 フルーツ	チャプチェ 副菜 ご飯 汁物	焼売 副菜 ご飯 汁物	夕食なし

台風など気象状況によるサービス中止について

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。

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。