

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)	

文化祭のお知らせ

本年は4年ぶりに、屏風ヶ浦地域ケアプラザと合同で文化祭を開催いたします。

当日磯子区生活支援センターでは、作品展示や食事スペースの提供などを行う予定です。

日時：11月12日（日） 10:00～15:30 *詳細は11月号でお知らせします。

☆展示作品を募集します☆ 文化祭で、作品を展示しませんか？

絵画や書道、写真、手作り小物など、ご自身の作品であればOKです。

(お一人1点でお願いします。)

展示希望の方は、職員までお声かけやご連絡をお願いします。

作品は、10月31日（火）までに提出して下さい。

なお、今回は前日・当日のお手伝いの方の募集は行いません。

その他、なにかご質問等があればお気軽にお尋ねください。

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ぎさ会・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



10月予定表

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

※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。

10月 2日(月) 15:30~16:00 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
 10月 6日(金) 15:00~15:30 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
 10月12日(木) 16:00~16:30 心理士 (横浜市総合保健医療センター)
 10月26日(木) 16:00~16:30 心理士 (横浜市総合保健医療センター)

登録更新手続きの実施について

生活支援センターを利用して頂くにあたり、原則3年毎の登録の更新手続きが必要です。

★今回の対象者は、**2020年度**に登録された方です。

登録カードが**2024年3月末**になっている方は**更新が必要**になるので、各自ご確認ください。(※登録更新のお手紙は発送しないのでご注意ください)

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。

10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：10月4日(水)、18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：10月17日(火)
16:00~30分程度

場所：フロア 奥



☆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：10月13日(金)、27日(金)
15:00~15:30

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：10月9日(月)
15:00~16:00

順延時の振替日

10月23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



☆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。
文化祭に作品展示希望の方にも対応します。

日時：10月11日(水)
14:00~15:30

場所：フロア 奥



※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

☆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：10月19日(木)、26日(木)
15:00~16:00

場所：フロア 奥

※ご自身で作業出来る物をご持参頂く事
をお勧めしています。よろしければ、
文化祭の飾りつけ作りにご協力ください。



ピアスタッフ美幸のコラム

地域社会と自分について【前編】

昔から自治会の行事が好きだった。役員の役割に興味とほのかな憧れがあった。たまたま機会があり、自治会役員になった。自分にとって大きな役割で不安に襲われたが、地域に関われることの嬉しさで期待もあった。少しずつ役員の役割をこなしていくうちに苦手なこと、得意なことがある事に気づいた。元々自治会の方と繋がりがや交流がほとんどなかったので、分からないことを聞くことや相談することにかなり勇気が要り、そのうち勇気すら出なくなっていく。様々な場面で「出来ない」自分に直面し、葛藤と自己嫌悪の嵐だった。

10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	5	6	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。
休館日	肉豆腐 ご飯	ハヤシライス	鶏の唐揚げ ご飯	けんちんうどん	麻婆茄子 ご飯	
8	9	10	11	12	13	
休館日 	豚の生姜焼き ご飯	他人丼	肉じゃが ご飯	餃子 ご飯	チキンピカタ ご飯	
15	16	17	18	19	20	
休館日	秋の 炊き込みご飯 	チキンカツ ご飯	クリーム シチュー ご飯	本日の魚料理 ご飯	豆腐 ハンバーグ ご飯	
22	23	24	25	26	27	
休館日	中華丼 ご飯	鶏の治部煮 ご飯	チキンカレー	和風パスタ	豚プルコギ ご飯	
29	30	31				
休館日	タコライス	鶏の南蛮漬け ご飯		<div data-bbox="1029 1960 1300 2139" data-label="Text"> <p>毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます。</p> </div>		

※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。