



港北区生活支援センター便り

〈令和5年10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。



10月の休館日：
1日、8日、15日、22日、29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。

センター主催プログラム



風水害体験ツアー

風水害が多い今日この頃、災害を自分のこととして考えてみませんか？

横浜市民防災センターで、災害シアター（映像で風水害を身近に体験）、減災トレーニングルーム（大雨や土砂災害などの災害を疑似体験し、災害から身を守る行動や避難までの流れを学ぶ）等、様々な体験を行います。

昨年行ったこの企画、参加した方から「貴重な体験だった」という感想をいただいています。
 皆さま、どうかふるってご参加ください！！

日時：10月24日（火）14:30～15:30
 （現地集合または支援センターからスタッフが同行）
 ・現地集合：防災センター入口に14:15集合
 ・スタッフと一緒にいく場合：支援センターに13:15集合
 場所：横浜市民防災センター（横浜駅西口より徒歩15分）
 参加費：無料（交通費のみ自己負担）
 定員：10名（先着順で申し込みが必要です）

※申し込み方法
 9月25日（月）～10月23日（月）
 窓口又は電話にて
 お申し込みください。



※地図等の詳細はチラシをご覧ください。

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！！

一人で作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！！

10月の日程
 10月10日（火）14:30～15:30
 10月28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

10月のふんわりWRAP



第7回 テーマ
WRAPのプラン
「日常生活管理プラン」

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん

日時:10月14日(土)14:00~15:30

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!

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:10月6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:10月21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)

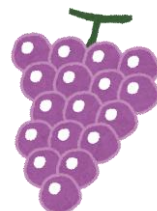
囑託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日
10月 6日(金) 13:00~
(10月9日(月)はお休みです)
11月13日(月) 13:30~
(11月3日(金)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
10月12日(木) 11:00~
10月26日(木) 11:00~
11月 9日(木) 11:00~
(11月23日(木)はお休みです)
※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

8月号で利用についてお知らせしましたが、利用者ミーティングでの話し合いを受け、ルールを以下のように見直します。

<利用のルール>

★利用時間

10:30～11:30

13:00～17:50 (土曜日は16:30まで)

★利用方法

・利用の際は、受付前“卓球利用表”に記入。
(1時間単位のご利用になります)

・1グループ1時間。

・予約可。希望の時間枠内にご記入ください。

・ラケットとボールは貸し出し制です。

大切に扱っていただくようお願いいたします。



※詳細は、受付前“卓球利用ルールに関するお知らせ”をご覧ください。

※上記利用方法について、使い勝手等のご意見がありましたら、是非お聞かせください。

プログラムのご報告

8月25日(金) 納涼花火大会を行いました！！



夏と言えば花火！コロナで自粛の間はみんなで一緒に花火をする機会もありませんでしたが、25日に初めて、支援センター自主企画の花火大会を行いました。

お天気には恵まれましたが風が強く、ろうそくの火がすぐに消えてしまい大ピンチ！そのため、花火が点いた人から火をもらうという共同作業(!?)を行いながら、花火を楽しみました。

ハプニングはありましたが、参加した方から「1人でやるよりみんなでやった方が楽しかった」「火を付け合ったことで、他の人との交流ができた」との感想をいただきました。



利用者ミーティングのお知らせ



次回は11月17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から開催しています。

<利用者ミーティングとは？>

皆さまにとって居心地のいいセンターとなるよう、利用者同士で意見を出し合い、どうしたらより過ごしやすくなるかを話し合う会です。

センターに関するご意見、ご希望など、その他、近況報告や雑談など、どんな話題でもOKです。

どうかお気軽にご参加ください。

ちょこっとコラム “ハロウィンってなに？”

知っているようで知らないハロウィン。
何のお祭り？いつからあるの？



◆ハロウィンの意味

毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのこと。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な行事でしたが、現在では「ハロウィン」本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなり、イベントとして多くの国で親しまれています。

◆由来や起源

発祥の地は、アイルランドやイギリスといわれ、原点はケルト民族の「サウィン祭」。古代のケルトでは、1年を11月1日から10月31日とし、10月31日には死んだ人の魂が家族の元へ帰り、さらに悪霊や魔女が町を訪れると信じられていました。そのため、当時の人々は悪霊たちが悪さをしないようにと、仮装をしたり、焚き火を焚き、悪霊を驚かせて追い払うことを思いついたのです。

◆なぜ仮装するの？

先祖の霊と一緒に、悪霊たちもこの世にやってくると信じられていたため、悪霊から身を守るために始まったのが仮装です。魔女やゴースト、ゾンビ、ドラキュラ、ガイコツなど、恐ろしい怪物やお化けに仮装し、悪霊を怖がらせて追い払うのが昔からの習わしとなっています。

◆かぼちゃ(ジャック・オー・ランタン)を飾る理由

「ジャック・オー・ランタン」は、日本でいう鬼火のような存在。怖い顔にくり抜いて部屋の窓辺などに飾ると魔除けの役割を果たし、悪霊を怖がらせて追い払えると言い伝えられています。

(Oggi.jpより抜粋)



令和5年 10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
1	2	3	4	5	6	7
	300円メニュー お好み焼き 汁物	鶏の柚子胡椒焼き ご飯 副菜 汁物	豚バラこんにゃく ご飯 副菜 汁物	オムライス 副菜 汁物	鶏のから揚げ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
8	9	10	11	12	13	14
休館日	五目チャーハン 副菜 汁物	鶏のみぞれ煮 ご飯 副菜 汁物	ピーマンの肉詰め ご飯 副菜 汁物	麻婆春雨 ご飯 副菜 汁物	ナポリタン 副菜 汁物	夕食なし
15	16	17	18	19	20	21
休館日	豚肉の野菜巻き ご飯 副菜 汁物	和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	鶏のクリーム煮 ご飯 副菜 汁物	魚のホイル焼き ご飯 副菜 汁物	すき焼き風煮 ご飯 副菜 汁物	夕食なし
22	23	24	25	26	27	28
休館日	鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	肉野菜炒め ご飯 副菜 汁物	ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	チキンカレー 副菜 汁物	焼肉丼 副菜 汁物	夕食なし
29	30	31	<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>			
休館日	豚肉とにらの卵炒め ご飯 副菜 汁物	肉団子の煮込み ご飯 副菜 汁物				

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。
※食事は1日10食まで、先着順とさせていただきます。