

令和5年

# 神奈川県生活支援センター便り11月号

所在地：神奈川県反町1-8-4 はーと友神奈川4階  
 開館時間：(月)～(金) 10時～19時まで (土) 10時～16時まで (日) 休館  
 電話相談：045-322-2907 (月)～(金) 10時～12時・14時～19時まで  
 (土) 10時～17時まで  
 予約申込専用：045-321-6685 (月)～(金) 10時～19時まで  
 (土) 10時～17時まで  
 ホームページ：<https://yccc.jp/mental/life-support/kanagawa/>



## ◆11月プログラム紹介◆

プログラム予約・お問い合わせ ☎ 045-321-6685

### オセロレボリューション

楽しくオセロ対戦！

**11月14日(火) 15:00～**

将棋もはじめました。

遊びに来てね！



### 利用者ミーティング

**11月22日(水) 16:00～**

### みんうた♪みんカラ♪

**11月24日(金) 15:30～**

みんうた2曲募集中♪

秋の歌を楽しもう！



### 手芸サークル

ご興味のある方は、  
スタッフまでお声がけください。

### 葡萄できたぞ～！！

お花紙でのつぶつぶ作り、ご協力ありがとうございました。

立派な房になってセンターの廊下に実っております！豊作じゃ！



### 精神保健ボランティア “そら”

### 俳句 はあと灯りミニ句会

\*見学歓迎

**11月17日(金) 14:00～**

#### 【兼題】 冬の季語

こはる  
・小春  
やまねむ  
・山眠る  
ゆどうふ  
・湯豆腐

★お一人 **3句**まで鑑賞いたします。

★「歳時記」を見ると、季語をより詳しく理解することができます。

支援センターでは、4冊まで貸出しすることができますので、受付までお申し出下さい。

### ピアミーティング

**11月28日(火) 16:00～**

神奈川県でピア活動したい人、興味のある方いらっしゃい！

毎月第4火曜の16:00～17:15、  
テーマトークや、色々な分科会活動の企画・報告等を行っています。

今月は「WRAP(元気回復行動プラ)  
ってなあに？」という疑問に答えて、  
WRAP経験者の方々が企画したミニ  
学習会です。就労者ピア会の分科会  
の企画も進行中です！

## 囑託医等相談

ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

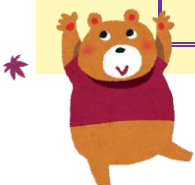
相談日の7日前までに来館、電話にてご予約ください。予約時に相談内容をお聞かせ頂きます。

心理士	精神科医
11月 9日(木) 14:00～14:30	11月 6日(月) 14:00～ 川越医師
12月 14日(木) 14:00～14:30	11月 13日(月) 15:00～ 山口医師
12月 28日(木) 14:00～14:30	12月 4日(月) 14:00～ 川越医師
	12月 11日(月) 15:00～ 山口医師

\*休館日：毎週日曜日(11月の休館日は、5、12、19、26)

年末年始(12/29、30、31、1/1、2、3)

\*日常清掃：原則 毎週火曜日と金曜日の午前中です。ご協力をお願いします





## オクラ

今年の夏、ご自宅の植え込みを職員と一緒に耕して、100円ショップで買った種で、家庭菜園に初挑戦されたYさんに、感想をお聞きました。

「たのしかったですよ」「毎日水やって」「蕪(カブ)は虫に食われて全滅しちゃってくやしかった」「オクラはしょうゆとかつお節かけて食べました」「もっと食べたかったねー」と、笑顔でお答えいただきました。「次は、お花にします」とのこと。パンジーが咲く春に向けて、Yさんの挑戦は続きます♪



## 手芸サークル活動報告

支援センターの展示棚に並ぶすてきな作品たち。なんと、これらはすべて手芸サークルの皆さんによる手作り作品なのです！



今回は、ぶどうのアクリルたわしやショールといった、今の季節にぴったりの作品をピックアップしてみました。

網目が繊細でとってもすてき！お立ち寄りの際は、ぜひ近づいて見てみてください。



## ◆♣️ フリースペースのゲームが復活！♥️♠️

コロナ禍で眠っていた卓上ゲームがかえってきた！

息抜きに遊んでみては？！



## 宮水陽 詩の世界

〈 浅草の猫 〉

ひい、ふう、みいちゃん  
浅草の猫、いつもお腹、空かしている

ひい、ふう、みいちゃん  
後ろの正面、だあれ……？

浅草という都市の陥没、陥没しそうな都市  
陥没しつつある都市、  
あやういなあ……

ねえ、ひい、ふう、みいちゃん  
いいからついておいでよ

〈 観音様の迷い猫 〉

にゆうにゆうあげるからさあ……

宇宙の星Sという星はすべて  
きらめきこぞって  
今宵、輝きわたれ！

私という存在が full over して  
目をみはる

何世紀も一瞬のうちに生きるのだ！

大和(やまと)はレタス・グリーン<sup>レタス・グリーン</sup>の土地となれ、

ひい、ふう、みいちゃん、泣かないで  
ついておいで！



精神保健ボランティア そら

## 《今月の俳句》 俳句仲間 道灯り

今回の季語は「野分」<sup>のわか</sup>「葡萄」<sup>ぶどう</sup>です。

### 野分あと小さき命が動き出す 綾とり

小さな鳥や虫達はどうしていたのかとも思います。ハツ  
やれやれ台風は去ったねって小さな生命達の声が聞こえてきそう。 幸

### 裏庭や葡萄のつるの伸びるまま 常而

「裏庭」と「伸びるまま」がキーワードですね。無住の家ではつるが伸び放題です。前から見た感じと後ろからの様子があまりに違うのに作者は驚いたでしょう。これからの日本のあり様が潜んでいます。実を熟しては落とし、根がある限り、毎年つるを伸ばしていくことでしょう。故に……。

灯 鬼行




日	月	火	水	木	金	土
			1 □	2 □	3 □	土曜日の夕食サービスの提供はお休みします
休館日			魚ネギソース 今日の副菜 ご飯 みそ汁	牛丼 今日の副菜 みそ汁	マーボー豆腐 今日の副菜 ご飯 みそ汁	
5	6 □	7 □	8 □	9 □	10 □	
休館日	野菜かき揚げ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	きのこごはん 今日の副菜 みそ汁	厚揚げ卵とじ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	エビチリ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	鶏肉の甘辛煮 今日の副菜 ご飯 みそ汁	
12	13 □	14 □	15 □ 500円	16 □	17 □	
休館日	カレーライス 今日の副菜 みそ汁	中華うま煮 今日の副菜 ご飯 みそ汁	海鮮丼 今日の副菜 お吸い物	餃子  今日の副菜 ご飯 みそ汁	肉詰め 今日の副菜 ご飯 みそ汁	
19	20 □	21 □	22 □	23 □	24 □	
休館日	筑前煮 今日の副菜 ご飯 みそ汁	おでん 今日の副菜 ご飯 みそ汁	鶏むね肉マヨネーズ和え 今日の副菜 ご飯 みそ汁	煮魚 今日の副菜 ご飯 みそ汁	クリームシチュー 	
26	27 □	28 □	29 □	30 □ 300円		
休館日	炊き込みご飯  豚汁	ミックスフライ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	ハンバーグ ご飯 みそ汁	野菜炒め 今日の副菜 ご飯 みそ汁		

- ・夕食提供時間は、月曜日～金曜日 18:00～19:00です。
- ・当日の14:00までに電話・来館・メールにてお申込みください。
- ・当日の14:00以降のキャンセルについては、キャンセル料として全額をご負担いただきます。
- ・料金は、1食400円、5のつく日は500円、月の最後の日は300円になります。
- ・日付横の□は注文チェック(☑)にご利用ください。



副菜は日替わりです。  
当日のお楽しみ・・・



3密を避けるため、提供は  
15食までとさせていただきます



申込専用電話  
045-321-6685を  
ご利用ください