

港北区生活支援センター便り

〈令和5年11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。

11月の休館日：
5日、12日、19日、26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

ぬいぬい手芸部長

～ヨーヨーキルトと髪ゴム作り～

今回は、みなさんで“ちょっとしたもの”を作ります。
もともと手芸が好きな方、そうでもないけど気になる方、
なんだか難しそう～と一歩踏み出せなかった方も…
シークレット講師と一緒に作ってみませんか!?

日時：11月18日(土)14:00～15:00

場所：生活支援センター

費用：100円

※当日支払いをお願いします。

人数：8名

申込：10月26日(木)9:00～11月15日(水)18:00
支援センター窓口、又は電話(045-475-0127)
にてお申込みください。

※人数に余裕があれば当日参加もOKです。

ヨーヨーキルトとは!?

丸くカットした布を縫い縮めて、お花のようなモチーフを作ります。
それをつなげていくのがヨーヨーキルトです。
モチーフ1個が、まるで「ヨーヨー」みたいな形に見えることから
ヨーヨーキルトと呼ばれています。



<作品例>
ヨーヨーキルトを付けたいもの
(バッグ、ポーチ、帽子など)があれば
お持ちください。

センター主催プログラム

ほっとほっとカフェ



“ほっとほっとカフェ”は、“コーヒーボランティア
ららん”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会です。
皆さままでワイワイと、楽しくお喋りしませんか!?

日時：11月17日(金)15:00～16:00
(奇数月・第3金曜日)

場所：生活支援センター

費用：1杯150円(ミニお菓子付)

申込：10月26日(木)9:00～11月15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。



(“あみねっとCafe”とは別のプログラムです)



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、ちぎり絵、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!!

11月の日程

11月14日(火)14:30~15:30
11月25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。

※折り紙、塗り絵、コラージュ、ちぎり絵の材料はセンターで用意しています。



囑託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日

11月13日(月) 13:30~
11月17日(金) 13:00~
(11月3日(金)の振替分です)
12月11日(月) 13:30~
12月15日(金) 13:00~
(12月1日(金)の振替分です)

※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

11月 9日(木) 11:00~
(11月23日(木)はお休みです)
12月14日(木) 11:00~
12月28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



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・第3金曜日)



“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。

<利用者ミーティングとは?>

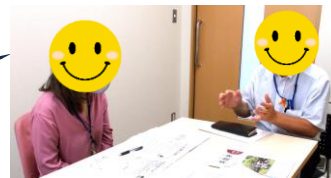
皆さまにとって居心地のいいセンターとなるよう、利用者同士で意見を出し合い、どうしたらより過ごしやすい場になるかを話し合う会です。

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。

支援センターが“楽遊学”の取材を受けました!!

支援センターってどんな活動をしているんですか?



センター主催の何でも好きなことをする会や、コーヒーを飲みながらお話しする会、単発の楽しいイベント、ピア活動のWRAP、ボランティア活動の俳句の会などなど…色々な活動をしています。

「楽遊学」12月号で掲載予定です。
支援センターフロアにも配架しますので、是非ご覧ください!!

★楽遊学とは…?

港北区の「活動」をつなぐ情報誌で、港北区区民活動支援センターが編集・発行を行っています。



コンサート、読書会、散歩等、区内のイベント情報も載っていますよ。



ピア活動

11月のふんわりWRAP



第8回 テーマ
WRAPのプラン
「ストレスとその対応プラン」

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん

日時:11月11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:11月3日(金)13:00~16:00
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



ケアプラザとの共催

おはなしもだ
秋の銀杏ウォーキング
~銀杏並木を見ながら散策!~



11月の「おはなしもだ」は慶応義塾大学日吉キャンパス
周辺を散策します。

日時:11月16日(木)13:30~15:00

集合:東急東横線 日吉駅改札前

費用:無料

定員:12名(先着順)

申込:電話(045-563-9081)または
下田地域ケアプラザの窓口にて(担当:井上)

“おはなしもだ”とは?

下田ケアプラザを会場に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。
奇数月の第3木曜日に開催していますが、今回は外に出て
施設見学をします。



主催:港北区生活支援センター
共催:下田地域ケアプラザ



夕食メニュー紹介

(メニューの一例です)



八宝菜



ロコモコ

令和5年 11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。支援センターのホームページ (<https://yccc.jp>) から、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時までに食べ終わっ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>			1 300円メニュー 焼うどん 汁物	2 焼鳥丼 副菜 汁物	3 豚肉の味噌炒め ご飯 副菜 汁物	4 夕食なし
5 休館日	6 ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	7 焼き魚 ご飯 副菜 汁物	8 ポークカレー 副菜 汁物	9 麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	10 炊き込みご飯 副菜 汁物	11 夕食なし
12 休館日	13 袋煮 ご飯 副菜 汁物	14 チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	15 和風スパゲティ 副菜 汁物	16 鶏の唐揚げ ご飯 副菜 汁物	17 ひとくちカツ ご飯 副菜 汁物	18 夕食なし
19 休館日	20 オムライス 副菜 汁物	21 八宝菜 ご飯 副菜 汁物	22 肉じゃが ご飯 副菜 汁物	23 豚キムチ ご飯 副菜 汁物	24 ハヤシライス 副菜 汁物	25 夕食なし
26 休館日	27 肉団子の甘酢あん ご飯 副菜 汁物	28 鶏のクリーム煮 ご飯 副菜 汁物	29 ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	30 肉豆腐 ご飯 副菜 汁物		