

令和5年

# 神奈川区生活支援センター便り12月号

所在地：神奈川区反町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/>



## ◆12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・将棋対戦！

**12月12日(火) 15:00～**



### 第1回 就労ピアミーティング

**12月19日(火) 17時～18時**

対象：就労されている方

場所：支援センター相談室

定員：10名程度(先着順)

※事前にお申込みください

お仕事に関する“あんな事やこんな事”をみんなでお題を決めて、ピア会の仲間と一緒にお話してみませんか？

### ピアミーティング

**12月26日(火) 16:00～**

今月のテーマ

～ラップってなあに？第2弾～

**ミニWRAP体験会**

元気を回復する方法を語り合おう！

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

**12月15日(金) 14:00～**

【兼題】冬の季語

・除夜  
・年しよやの暮  
・密柑  
・年みかん

★お一人3句まで鑑賞いたします。

★歳時記貸し出しします。

### 手芸サークル

ご興味のある方はスタッフまで  
お問合せください！

### みんなうた♪

#### クリスマススペシャル♪

**12月22日(金) 15時～17時**

12月はサプライズをほんの少し添えて

“歌う petit クリスマス会”といたします。

当日は飲み物とお菓子をご用意いたします。

★参加にはお申し込みが必要となります

人数：20名程度まで

お申し込みの際はお菓子希望をお伝えください

クリスマスや  
冬の歌を  
楽しみましょう♪  
リクエスト募集中

サンタ役、トナカイ役の  
お手伝い募集中!!



注：当日お菓子を  
召し上がる方は  
130円いただきます

## 嘱託医等相談

ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

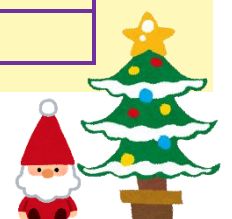
相談日の7日前までに来館、電話にてご予約ください。予約時に相談内容をお聞かせ頂きます。

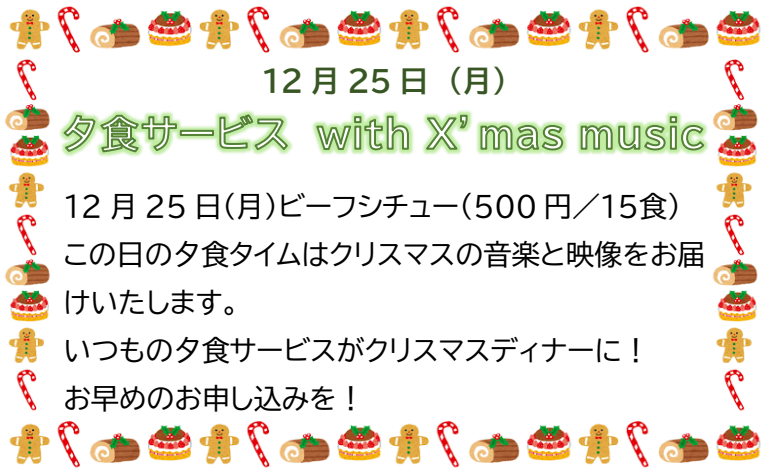
心理士	精神科医
12月14日(木) 14:00～14:30	12月4日(月) 14:00～ 川越医師
12月28日(木) 14:00～14:30	12月11日(月) 15:00～ 山口医師
1月11日(木) 14:00～14:30	1月4日(木) 14:00～ 川越医師
1月25日(木) 14:00～14:30	

\*休館日：毎週日曜日(12月の休館日は、3, 10, 17, 24)

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





12月25日(月)

### 夕食サービス with X'mas music

12月25日(月)ビーフシチュー(500円/15食)  
この日の夕食タイムはクリスマスの音楽と映像をお届けいたします。  
いつもの夕食サービスがクリスマスディナーに!  
お早めのお申し込みを!

### 手芸サークル活動報告

手芸サークルの作品をご紹介します!



今回は、レインボーのマフラーをピックアップ。流行りのくすみカラーのグラデーション!色合いがとても素敵です。素材を生かした編み方をされています。ふわふわの仕上がりになっています。~彩りいっぱいのフルーツたわしを添えて~



### センターにクリスマスがやってきた♪



クリスマスの折り紙制作やぬり絵にご協力いただき、ありがとうございます。  
クリスマス

本番まで、みんなで少しずつセンターを飾り付けていきましょう!  
フリースペースのツリーのデコレーションも、ぜひよろしくお願ひします♪



### 卓球が復活しました!

コロナで下火になっていた卓球が完全復活!  
いよいよ本格的な冬が寒くなってきたので、体を動かして温まりましょう♪  
ご利用の際は職員にお声かけください。



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「十三夜」「秋の風」です。

#### 徐々に癒ゆ十三夜こそ我が姿 愛一郎

全快までは行かないけれど、それでも徐々に病気が癒えていき、それを受容している作者の気持ちがよく表されていると思いました。 かりん  
もう少し、もう一步で満月が輝く! 一歩一歩ゆつくりと 綾とり

#### 先に逝く友の囁ささやき秋の風 清流

秋風の音が、亡くなった友人の声の様に聞こえる、あるいはその友人の声が回想される。悲しげだけれども美しい情景だと思いました。 幹夫  
今年、私の親友がなくなりました。この俳句は、葉擦れの音が少しずつ消えていく感じがします。消え切ったあとは、心の中で、友が静かに語っているとも思えます。 灯 鬼行

### クリスマスのは

月読マナ

雪ふる頃 あなたを迎えにいこう  
ピンクのばら あなた好みの色  
プレゼントにして、どんな顔をするだろう  
心躍る感覚 新月のようなリングそえて  
サプライズ成功したらいいな  
今宵はあなたのサンタになりたい  
  
雪ふる頃 あなたを迎えにいこう  
3年ごしのプロポーズ成功させたい  
あなたの笑顔思い浮かべて  
しあわせいっぱいのお愛を贈ります  
不器用なぼくだけど  
今宵はあなただけのサンタになりたい  
メリー・クリスマス 聖なる夜に

☆久しぶりの詩でした。

フウ~(\*´艸`)  
ピンクのばらに丸いリングのサプライズ!  
あま~~~~い♡  
12月は告白の季節ですね  
スタッフより

### 年末年始 お休みのご案内

12月29日(金)~1月3日(水)まで

上記6日間は休館日となります。  
新年は1月4日(木)から来館いただけます。  
今年も一年ありがとうございました!



日	月	火	水	木	金	土
					1 □	土曜日の夕食サービスの提供はお休みします
休館日					スパゲティミートソース 今日の副菜 スープ 	
3	4 □	5 □ 500円	6 □	7 □	8 □	
休館日	ポトフ  今日の副菜 ご飯	刺身 今日の副菜 ご飯 すまし汁	肉じゃが 今日の副菜 ご飯 みそ汁	豚肉生姜焼き 今日の副菜 ご飯 みそ汁	煮魚 今日の副菜 ご飯 みそ汁	
10	11 □	12 □	13 □	14 □	15 □ 500円	
休館日	ミックスフライ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	鶏そぼろ丼 今日の副菜 みそ汁	八宝菜 今日の副菜 ご飯 みそ汁	カレーライス 今日の副菜 みそ汁	角煮  ご飯 みそ汁	
17	18 □	19 □	20 □	21 □	22 □	
休館日	魚ソテー 今日の副菜 ご飯 みそ汁	チキンオムレツ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	芋煮汁 今日の副菜 まぜご飯	野菜煮物 今日の副菜 ご飯 みそ汁	肉詰め 今日の副菜 ご飯 みそ汁	
24	25 □ 500円	26 □	27 □	28 □ 400円	29	
休館日	ビーフシチュー  今日の副菜 ご飯	煮魚 今日の副菜 ご飯 みそ汁	肉団子と高野豆腐 野菜の煮物 今日の副菜 ご飯 みそ汁	肉井 かけそば(小)  今日の副菜	休館日	

- ・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