

令和6年

神奈川県生活支援センター便り1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/>



◆◆ご挨拶◆◆

みなさま、新年あけましておめでとうございます。

街中でも「ノーマスク」姿の人も目立つようになり、いろいろ制約のあった「コロナ禍」も次第に薄れていく昨今、インフルエンザの猛威もあるので、感染症対策は怠りなくお願いします。

さて、新年を迎えるに当たって、「今年こそは、..」と少しだけかかとの拳がった目標やあるべき姿を思い描いてはいかがでしょうか。本年が皆さま方にとって、かけがえのない充実した年になりますように。

所長 星 信行



◆1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！

1月9日(火) 15:00～

第1回 ほんわか WRAP

1月22日(月) 16:00～17:30

対象：興味のある方どなたでも

場所：反町地域ケアプラザ2階

ボランティアルーム

定員：8名(先着順)

申込：1月4日(木)10時～受付開始

※事前にお申し込みください。

お申込は神奈川県生活支援センター職員まで

ポッチャ体験会

1月30日(火) 15:00～

ポッチャって何だろう？

せせらぎさんが来館します。

第2回 就労ピアミーティング

1月16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

精神保健ボランティア“そら”

俳句 はあと灯りミニ句会

1月19日(金) 14:00～

【兼題】冬の季語

・初句会 ・息白し

★お一人3句まで鑑賞いたします。

★歳時記貸し出しします。

ピアミーティング

1月23日(火) 16:00～17:15

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！今月はテーマトーク、分科会活動の企画・報告などを予定。

利用者ミーティング

1月24日(水) 16:00～

入職のごあいさつ

初めまして。12月1日から勤務しております鈴木孝子(すずきたかこ)と申します。

皆さんとたくさんお話したいな～と思っていますので、どうぞよろしくお願いたします。



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
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	2月5日(月) 14:00～ 川越医師
2月8日(木) 14:00～14:30	
2月22日(木) 14:00～14:30	

*休館日：毎週日曜日(1月の休館日は、7、14、21、28)、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。





2023年の漢字



2023年は利用者の皆さんにとってどんな年だったのでしょうか？！
清水寺の恒例行事を支援センターでも開催！ご協力ありがとうございました♪

人	色んな人と、めぐりあえたから	学	学びがあった年でした
動	引っ越したため	貯	色々貯まりました。 人との出会いとかね♪
新	新しい時代の始まりだから	幸	マスクがとれた幸せ。 みんなの笑顔がみれた幸せ。
楽	気持ちが楽になった	費	散財したから
苦	入院して 大変だった	暑	35℃多すぎ
失	いろいろ失ったから	又	何事も我慢する事
逢	色々な人との出逢い	疲	この国に疲れた！だめだこの国
笑	笑うと人が寄ってくる	推	色々な物や人を推していました！！
昇	建設的な方向に…。	爺	爺さんばかりいた為、この一文字を 選ばせていただきました。
見	見たい 見られたい	無	特になし
激	生活環境の変化が激しかったから	忙	入院で忙しかったから

何やら気になる漢字がたくさんあります…

色々なことを思いながら、皆さん一年間を過ごされたようですね。

2024年、素敵な一年になりますように！



散歩のすゝめ～舞岡公園編～



メンバー数名で舞岡公園・ふるさと村をお散歩したとのこと。そのときの冬の景色をおすすめします！

まずは、清々しい冬晴れの空！

そして穏やかな自然の風景を発見！冬空に茅葺屋根と赤い唐辛子が映えます。



水車と紅葉も風情があっていいですね。自然に癒されてリフレッシュ～！

次は皆で行けたら楽しいかも♪



はーと遊ガーデン日記

ガーデニング系の皆さんが毎日育ててくださっている「はーと遊ガーデン」を

ご存知ですか？

実は、この中に

「横浜セレクション」の

ピオラがあるのだとか！

ブルーに金の淵、とてもきれいです！

ぜひ、探してみてください♪



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「神の留守」です。

御朱印の墨掠れるや神の留守 銀河

神様のいない神社の御朱印 少し墨が掠れているように見えるのはやはり神様が留守のせい？ 綾とり神様がなくて、何か神社のしきたりも締まりがないような。「墨も掠れちゃったな」神様の不在を実感しちゃいます。 拓庵

神の留守何事も無く過ぎる日々 拓庵

守ってくれる神のいない神の留守と言われる季節だけれども何事もなく平穏でほっとする。 幹夫 一日一日いろいろな習慣に伴う名がつけられていますが、そうしたことに心動かず、自然である生活の静けさを味わっている様子がいいですね。 灯 鬼行



支援センターにサンタがやってきた！

12月22日(金)の「みんなうた♪みんなカラ♪」はクリスマス SP 回として開催！



支援センターでのクリスマス会は4年ぶり。途中のクリスマスクイズと冬のナンバーがムードを盛り上げました！



途中でサンタクロースとトナカイがサプライズ登場！クリスマスプレゼントのケーキはみんなで美味しくいただきました♪

センター全体はこのようなクリスマス装飾がたくさん★見渡す限り輪っかやぬりえ、折り紙などの飾り付けが！



この日のためにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！

退職のごあいさつ

また逢う日まで♪

「おはよう」「また明日ね」「今日は暑いね」そんな皆さんとの小さな会話がどれだけ自分の心を豊かにしてくれていたことか！その大切さを今、実感しています。ご迷惑おかけすることもあったと思いますがいつも優しく協力してくださりありがとうございました。

「よいお年をお迎えください」 今村 敦子

年末年始 お休みのご案内

12月29日(金)～1月3日(水)まで**休館日**

新年は1月4日(木)からご来館いただけます。

本年もよろしくお願いいたします！



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 □	5 □ 500円	土曜日の夕食サービスの提供はお休みます
休館日	休館日	休館日	休館日	クリームシチュー 今日の副菜 ご飯	ちらし寿司  すまし汁	
7	8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	
休館日	カレー 今日の副菜 みそ汁	とろろ丼 今日の副菜	魚の煮付け 今日の副菜 ご飯 みそ汁	とんかつ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	中華丼 今日の副菜 みそ汁	
14	15 □ 500円	16 □	17 □	18 □	19 □	
休館日	鶏二色丼 今日の副菜 みそ汁	肉じゃが 今日の副菜 ご飯 みそ汁	魚フライ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	厚揚げ麻婆 今日の副菜 ご飯 わかめスープ	おでん 今日の副菜 ご飯 みそ汁 	
21	22 □	23 □	24 □	25 □ 500円	26 □	
休館日	シュウマイ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	鮭寿司 今日の副菜 みそ汁	魚のムニエル 今日の副菜 ご飯 みそ汁	焼肉丼 今日の副菜 みそ汁	野菜炒め 今日の副菜 ご飯 みそ汁	
28	29 □	30 □	31 □ 300円			
休館日	混ぜご飯 今日の副菜 みそ汁	えび入かき揚げ 今日の副菜 ご飯 みそ汁	焼きそば  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