



港北区生活支援センター便り

〈令和6年1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。



1月の休館日：（年始）1日、2日、3日 （毎週日曜日）7日、14日、21日、28日



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

お正月といえば、お雑煮ですね。

以前着任のごあいさつで、私が埼玉県出身というお話をしましたが、実は私の両親は和歌山県出身なので、こどものころ食べるお雑煮は、ずっと関西風の「白みそ仕立て」でした。ある年の初めに、学校で「今年のうちのお雑煮に使った白みそがとてもおいしかった」という話をしたところ、友達みんなに驚いた顔をされました。そして、その時初めて私は、関東では「すまし」の雑煮がふつうだということを知りました。

全国には、その土地の特産を生かした、様々なお雑煮があるそうです。

皆さんは、どんなお雑煮を召し上がりましたか。いろいろ調べて、食べくらべてみると、面白いかもしれませんね。（所長:大川）

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。

センター主催のプログラム



初詣



新年の気持ちも新たに、初詣に行きませんか！？
 支援センターに集合し、徒歩で篠原八幡神社（篠原口より徒歩15分）へ行きます。

初詣は、一年の感謝を捧げたり、新年の無事と平安を祈願したりするとよいと言われています。
 皆さまのご参加をお待ちしております。

日時：1月5日（金）10:30～（12:00頃まで）
 場所：支援センター集合 → 徒歩で篠原八幡神社（センターからは片道約30分。神社は小高い山の上にあるため、やや急な坂道があります。）
 費用：無料（お賽銭、おみくじ、お守り等のお金は各自ご用意ください。）

※予約は不要です。
 ※雨天でも希望者がいれば行く予定です。



センター主催のプログラム

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んらん”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る会です。
 皆さままでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時：1月19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：12月25日（月）9:00～1月17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。



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!!

1月の日程

1月 9日(火)14:30~15:30
1月27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。



利用者ミーティングのお知らせ



今回は1月19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。

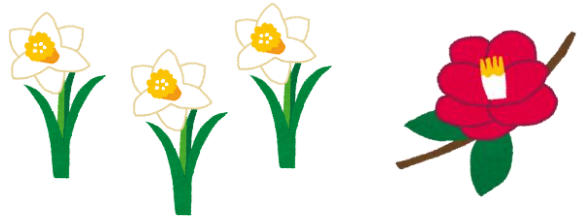
センターに関するご意見、ご希望など、その他、近況報告や雑談など、どんな話題でもOKです。

前回のミーティング報告

11月は参加者4名でした。利用者の方から色々なご意見をいただきました。

いただいたご意見については、職員内で話し合い、次回のミーティングでお知らせする予定です。

ミーティングの詳細な内容は、フロア窓際にある“利用者ミーティング”のファイルをご覧ください。



嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日

1月 5日(金) 13:00~
(1月 8日(月)はお休みです)
2月 2日(金) 13:00~
(2月12日(月)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木曜日

1月11日(木) 11:00~
1月25日(木) 11:00~
2月 8日(木) 11:00~
2月22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

重要!

◆登録更新についてのお知らせ◆

2020(令和2)年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2024(令和6)年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

◆対象となる方◆

2020(令和2)年4月1日から2021(令和3)年3月31日までに登録または更新手続きをした方。

(登録カードの裏面に「2024年3月末日」と記載された紫色のテープが貼付されている方)

※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分からない方はお問い合わせください。

なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

2月のイベント

梅見会



2月下旬に、大倉山梅林での梅見会を予定しています。詳細はセンター便り2月号をご覧ください。乞うご期待!!

ピア活動

1月のふんわりWRAP



第10回 テーマ
WRAPのプラン
「調子が悪くなってきた時のサインとその対応プラン」

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん

日時:1月13日(土)14:00~15:30

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

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!

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:1月5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



下田ケアプラザとの共催

おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。
“おはなしもだ”は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。誰かに話すことで、気持ちが
軽くなったり、お互いに共感したり、こころがほっとするひととき
を一緒に過ごしませんか。

日時: 1月18日(木)14:00~15:00

場所: 下田地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 10名

申込: 下田地域ケアプラザ

電話:045-563-9081(担当:井上)

“おはなしもだ”は生活支援センターと下田地域ケアプラザの
共催で、奇数月の第3木曜日、お話の会やおさんぽ会を開催して
います。

2月のご家族向けプログラム

家族教室のお知らせ

「回復力を高める家族の接し方」

~していいことと、してはいけないこと~

精神障害のご家族を対象として、家族教室を開催しま
す。SST(ソーシャルスキルトレーニング)という方法を
用いながら、回復力を高める接し方について学びます。
皆さまのご参加をお待ちしております。

日時: 2月2日(金)

13:30~16:30(13:00開場)

場所: 港北区役所4階 1-2号会議室

講師: 家族SSTリーダー 高森 信子先生

定員: 先着70名

申込: 1月4日(木)~1月31日(水)

①または②の方法でお願いします。

①電話:045-475-0127

(月~金:9:00~20:00)

(土 :9:00~17:00)

②FAX:045-475-0121

お問合せ先:

・港北区生活支援センター 045-472-0127

・港北区役所 高齢・障害支援課 045-540-2377

令和6年

1月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

注文は一週間後の同じ曜日の分まで受け付けます。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）まで。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp/mental/life-support/kohoku/>）からも、当日分の注文ができます。

《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



申込は2023年12月26日まで

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	休館日	休館日	500円メニュー おせちプレート お雑煮 	300円メニュー きつねうどん 副菜	休館日 夕食なし
7	8	9	10	11	12	13
休館日	クリームシチュー ご飯 副菜	豚バラみそ焼き ご飯 副菜 汁物	三色丼 副菜 汁物	鶏の柚子胡椒焼 ご飯 副菜 汁物	和風スパゲティ 副菜 汁物	休館日 夕食なし
14	15	16	17	18	19	20
休館日	炊き込みご飯 副菜 汁物	ポークカレー 副菜 汁物	チンジャオロース ご飯 副菜 汁物	チキン南蛮 ご飯 副菜 汁物	オムライス 副菜 汁物	休館日 夕食なし
21	22	23	24	25	26	27
休館日	鶏のみぞれ煮 ご飯 副菜 汁物	麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	肉みそキャベツ ご飯 副菜 汁物	休館日 夕食なし
28	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> <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>		
休館日	ピーマンの肉詰め ご飯 副菜 汁物	豚肉とニラの卵炒め ご飯 副菜 汁物	チキンソテー ご飯 副菜 汁物			