

# 磯子区生活支援センターだより

発行：横浜市磯子区生活支援センター 〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17 3階

<相談専用> 045-750-5300 <夕食注文・プログラム等お問合せ> 045-751-8292

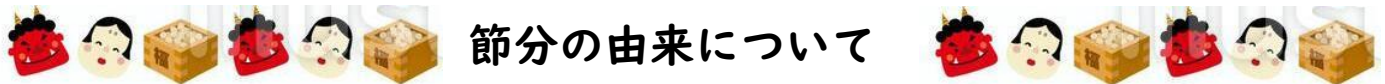
<FAX> 045-750-5301 <ホームページ URL> <https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>

センター利用可能時間 ◆平日：10時～19時 ◆土曜日：10時～16時 ◆日曜日：休館日

電話相談時間 ◆平日：10時～13時及び14時～18時 ◆土曜日：10時～17時

夕食以外の有料サービスの受付時間 ◆平日：10時～18時 ◆土曜日：10時～15時

◆祝日も、通常通り開館しています。



## 節分の由来について

2月3日(土)は節分です。そこで節分の由来について調べてみました。

節分は、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と1年に4つある季節の変わり目のうち、「立春」(春の始まり)の前日に当たる日で、毎年2月3日頃ですが、旧暦の立春が、新年1月1日であったため、その前日の節分は現在の大晦日のような日であったとのこと。そのため邪気や災いを払って、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が昔から日本各地で行われてきたそうです。

節分に行われる豆まきの始まりは、室町時代頃とのこと。まいた豆を拾って、自分の年齢の数より1個多く食べると厄除けになると言われてきました。また主に西日本では、焼きたいわしの頭をひいらぎの小枝に刺して玄関先に飾る風習があり、昔から臭いが強いものは、魔除けによくまた、ひいらぎにあるとげが鬼の目を刺すと考えられてきたそうです。

節分の食べ物として、七福にちなんで7種類の具を入れた「恵方巻き」がありますが、その年の吉方「恵方」を向いて丸かじりするのがよいとのこと。その他には、「年越しそば」ならぬ「節分そば」や、野菜たっぷりの「けんちん汁」を食べて無病息災を願う地域もあるそうです。

春はもう、そこまで来ています。今年も健康で安らかな日々を過ごせたらよいですね！！



更新まだの方は  
お忘れなく！！

## 登録更新手続きの実施について

生活支援センターを利用して頂くにあたり、原則3年毎の登録の更新手続きが必要です。

★今回の対象者は、**2020年度**に登録された方です。

登録カードが**2024年3月末**になっている方は**更新が必要**です。  
各自ご確認ください。

(※登録更新のお手紙は発送しません)

## 2月予定表

1	木	定期清掃	もくもく会	16	金		
2	金		※嘱託医相談	17	土		閉館 16:00
3	土		閉館 16:00	18	日		休館日
4	日		休館日	19	月	定期清掃	
5	月	定期清掃	※嘱託医相談	20	火		
6	火			21	水		Café de 屏風ヶ浦
7	水		Café de 屏風ヶ浦	22	木	定期清掃	※嘱託医相談
8	木	定期清掃	※嘱託医相談	23	金		みんなで ISOGO 体操
9	金		みんなで ISOGO 体操	24	土		閉館 16:00
10	土		閉館 16:00	25	日		休館日
11	日		休館日	26	月	定期清掃	
12	月	定期清掃		27	火		
13	火	全館清掃日		28	水		
14	水		書道教室	29	木	定期清掃	もくもく会
15	木	定期清掃					
16	金						

※定期清掃日は入浴サービス開始時間が11:30からとなっています

### 嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。当センターへお申し込み・お問い合わせ下さい。1回30分の「予約制」となっています。※ご予約は7日前までにお申し込みください。なお、それぞれの相談枠は、1枠となっています。

2月	2日(金)	15:00~15:30	精神科医	(横浜市総合保健医療センター)
2月	5日(月)	15:30~16:00	精神科医	(横浜市総合保健医療センター)
2月	8日(木)	16:00~16:30	心理士	(横浜市総合保健医療センター)
2月	22日(木)	16:00~16:30	心理士	(横浜市総合保健医療センター)

### ピアスタッフ美幸のコラム♪

昔から約束することが苦手だ。相手との約束も自分が決めた事も守ることが大切だと思いつつ守れないことがある。だから、約束をすること自体を避ける。例えば、誰とも約束はせず、自分の中だけで留めておくということをしていた。

近頃は、そもそも約束って何のためにするのだろうか？約束ってどういうことなのだろうか？と考えるようになった。ある人は、相手と決めたことは約束だよと言っていた。相手との約束や自分が決めた事を果たせないたびに自己嫌悪になる。自己嫌悪だけでは済まず、相手の時間を奪い、自分の信用も信頼も失う。だから、今まで離れていった人が多いのかもしれない。

ただ、今でもどこか約束や信用、信頼というものが何なのかははっきり分からない自分がいる。そんな自分に情けなくなると同時になぜ約束を守らなければいけないのだろうと思う自分がいる。それは、学びと経験不足からなのか、ほかに原因があるのか、もっと自分を知っていかなくてはと思う。

## 2月プログラムのお知らせ

### ☆Café de 屏風ヶ浦☆

カフェを開店します。  
コーヒーを飲みながら、のんびりと  
おしゃべりを楽しみましょう♪

メニュー：ドリップコーヒー 50円 (税込)  
アイスコーヒー 100円 (税込)  
(※飲み放題ではありません。)

日時：2月7日(水)、2月21日(水)  
15:00~16:00

場所：フロア 中央

ご参加をお待ちしています。



### ☆書道教室☆

大筆で漢字やひらがな、小筆で俳句や宛名書き  
の練習など、ご希望の書道を。  
ぜひ一度、ご参加ください。

日時：2月14日(水)  
14:00~15:30

※最初の10分は、各自の準備、  
最後の20分は、片づけの時間になります。

場所：フロア 奥



### ☆もくもく会☆

同じ時間と空間でそれぞれの参加者が  
好きなことに黙々と取り組めば、  
それだけで居場所となる会です。

日時：2月1日(木)、29日(木)  
15:00~16:00

場所：フロア 奥

※支援センターでも道具を用意していますが、  
ご自身で黙々と作業出来る物をご持参  
頂く事をお勧めしています。



### ☆みんなで ISOGO 体操☆

磯子区のオリジナル体操です。スタッフのお  
手本を見ながら、音楽に合わせて身体を動か  
しましょう♪ 体操中の出入りは自由です。

日時：2月9日(金)、23日(金)  
15:00~15:30

場所：フロア 奥



※プログラムの際、フロア奥もしくは中央を使用いたします。ご了承ください

※利用者ミーティングは、2ヶ月に1回、開催いたします。

## 新年の 書道教室 報告



1月10日の書道教室では、新年にふさわ  
しく書き初めを行いました。

大きな筆を持つのは何十年ぶりという方か  
ら、行書で筆の流れを感じながら、勢いよく  
書かれる方もいて「謹賀新年」「一月一日」  
「世界平和」など好きな言葉を選び、皆様  
とても熱心に取り組まれました。

書道教室は月に1回、水曜日に開催してい  
ますが、職員が講師を担当するのは、今年3  
月で終了します。

今後の開催方法等について、引き続き、皆  
様が楽しめる「書道教室」を目指して、現在  
検討中です。

ぜひ一度、ご参加ください。お待ちしております  
ます!!

# 2月夕食サービス献立表

## 【夕食サービスの利用の仕方】

- \* 夕食サービスの利用は、磯子区生活支援センターの登録が必要です。
- \* 料金は400円です。
- \* 新型コロナウイルス感染症対策のため、食事の前には必ず手洗いをお願いします。
- \* 夕食を注文したい日の前日から当日午後3時までに、夕食注文専用電話（751-8292）へ電話、または来館してスタッフへお申し込みください。（月曜日分は、土曜日に注文できます）
- \* 当センターホームページ上のメールでの夕食注文の受付時間は、9:00～12:00です。
- \* 食事時間は午後6時～7時です。



## 【キャンセルについて】

夕食サービスを予約してお金を支払った後でも、キャンセルすることができます。  
 当日午後3時以降のキャンセルは、料金全額のキャンセル料がかかります。  
 現在提供数が限られていますので、早めにスタッフへお知らせください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 麻婆春雨 ご飯	2 おでん ご飯	土曜日の夕食サービスは提供しておりません。 ご了承ください。
4	5 豚の生姜焼き ご飯	6 季節の 炊き込みご飯	7 豚肉の 温しゃぶ ご飯	8 鶏大根 ご飯	9 他人井	
休館日 立春						
11	12 鶏と野菜の トマト煮込み ご飯	13 餃子 ご飯	14 かに玉風 あんかけ ご飯	15 鶏団子鍋 ご飯	16 ポークカレー	
18	19 魚料理 ご飯	20 鶏の治部煮 ご飯	21 豚の中華 あんかけ ご飯	22 鶏の唐揚げ ご飯	23 豆腐 ハンバーグ ご飯	
25	26 シチュー ご飯	27 豚ごまカツ ご飯	28 中華丼	29 ほうとう風 うどん		

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承ください。