



港北区生活支援センター便り

〈令和6年2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。



2月の休館日：

4日、11日、18日、25日

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。

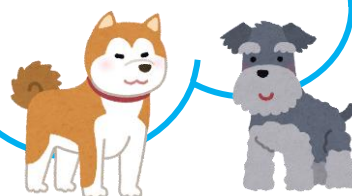
マスク着用について

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。

新任職員ご挨拶



こんにちは。
 1月より着任いたしました伊藤 肅です。
 分からない事ばかりなので、皆さまから
 色々と教えていただきたいと思っております。
 どうぞよろしくお願い申し上げます。



センター主催のプログラム



梅見会

大倉山梅林で梅見会を開催します。
 支援センターに集合し、新横浜まで徒歩、新横浜から
 バスで大倉山駅まで行き、梅林まで歩きます。
 皆さまのご参加をお待ちしております！！

日時：2月26日(月)14:00～
 (片道約1時間かかるので、帰りは17時近くになります。時間に余裕をもってご参加ください)
 場所：生活支援センター集合→大倉山梅林
 (大倉山駅から梅林までは徒歩で約10分ですが急な上り坂があります)
 費用：無料 ★パス券または交通費をご持参ください
 申込：申し込み不要。
 時間になったら出発しますので、早めにお集り下さい。

※雨天の場合は中止します。



嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日
 2月 2日(金) 13:00～
 (2月12日(月)はお休みです)
 3月 1日(金) 13:00～
 3月11日(月) 13:30～
 ※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
 2月 8日(木) 11:00～
 2月22日(木) 11:00～
 3月14日(木) 11:00～
 3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



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!!

2月の日程

2月13日(火)14:30~15:30

2月24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。



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。



利用者ミーティングのお知らせ

次回は3月15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。

プログラムのご報告

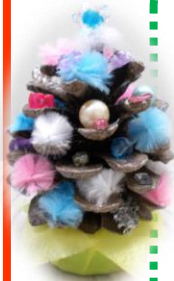
12月 まつぼっくりでツリー作り



12月14日(木)まつぼっくりを使ってクリスマスツリーを作りました!!

ビーズやモール、キラキラシール、綿などを使って、色とりどりのかわいいツリーができました。

クリスマスの過ごし方などいろいろな話をしながら、和気あいあいと楽しいひとときを過ごしました。



ピア活動

2月のふんわりWRAP



第11回 テーマ
WRAPのプラン
「クライシスプラン」

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん

日時:2月10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:2月2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



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

ご家族向けプログラム

白梅会“おしゃべり会”のご案内

“白梅会”は、こころの病がある障害者のご家族が、共に集い、助け合い、励ましあえる場所です。

港北区生活支援センターでは、白梅会と共催で“おしゃべり会”を開催しています。

白梅会にご興味ある方、お悩みのある方など、白梅会スタッフや支援センター職員と一緒に
お喋りしませんか?

日時:2月17日(土)13:30~15:30
(偶数月・第3土曜日)

場所:生活支援センター

費用:無料

※予約は必要ありません。

※すでに会員の方、まだ会員でない方、どなたでも
お気軽にご参加ください。

家族会“白梅会”についてのお問合せ先
045-540-2377
(横浜市港北区福祉保健センター)



令和6年

2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。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）で受け付けています。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp>）からも、当日分の注文ができます。ぜひご活用ください！！

《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。
- ★夕食の注文は当日の午後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>積雪など気象状況によるサービス中止について 積雪、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。 判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。</p>				1 300円メニュー チャーハン スープ	2 ちらし寿司 すまし汁 福豆	3 夕食なし
4 休館日	5 ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	6 ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	7 ハヤシライス 副菜 汁物	8 豚すき煮 ご飯 副菜 汁物	9 酢豚 ご飯 副菜 汁物	10 夕食なし
11 休館日	12 チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	13 豚の生姜焼き ご飯 副菜 汁物	14 鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	15 肉野菜炒め ご飯 副菜 汁物	16 カレーライス 副菜 汁物	17 夕食なし
18 休館日	19 豚のスタミナ炒め ご飯 副菜 汁物	20 焼鳥丼 副菜 汁物	21 豚キムチ ご飯 副菜 汁物	22 八宝菜 ご飯 副菜 汁物	23 油淋鶏 ご飯 副菜 汁物	24 夕食なし
25 休館日	26 肉じゃが ご飯 副菜 汁物	27 みそ豚丼 副菜 汁物	28 チキンのトマト煮 ご飯 副菜 汁物	29 豆腐チャンプルー ご飯 副菜 汁物	<p>夕食を注文される際には、自宅で検温し、発熱や咳症状等がある場合は来館を控えていただくようお願いいたします。また、来館時には、感染症対策にご協力をお願いいたします。</p>	

夕食サービスのご利用について

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まれた方は、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。
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。

