

# 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。

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)

## ☆センターだよりに 掲載する作品を募集します☆



センターだよりに、詩・短歌・俳句や  
絵画・イラスト・書道・手作り品の写真  
などを掲載したい方は、スタッフまでお  
知らせください。作品の写真を用意でき  
ない場合はご相談ください。

今後、紙面の状況を見ながら、順次掲  
載します。

※応募した方本人の作品に限ります。

※応募数が多い場合など、全てを掲載で  
きないことがあります。

その他何かご質問等があればお気軽に  
お尋ねください。



## 退職職員の挨拶



この度、一身上の都合で、退職する  
ことになりました。

昨年6月に入職してから9か月とい  
う短い期間でしたが、皆様とお会い  
できて、少しでもお手伝いが出来たこ  
とをとても嬉しく思っております。

不慣れな業務でご迷惑をおかけしたこ  
ともあるかと思いますが、これからも  
皆様のご健康とご多幸を陰ながらお祈  
り申し上げます。

ありがとうございました。

\*中澤 幸子\*

## 3月予定表

1	金	※嘱託医相談	17	日	休館日
2	土	閉館 16:00	18	月	定期清掃
3	日	休館日	19	火	利用者ミーティング
4	月	定期清掃 ※嘱託医相談	20	水	Café de 屏風ヶ浦
5	火		21	木	定期清掃 もくもく会
6	水	Café de 屏風ヶ浦	22	金	
7	木	定期清掃 もくもく会	23	土	閉館 16:00
8	金	みんなで ISOGO 体操	24	日	休館日
9	土	閉館 16:00	25	月	定期清掃
10	日	休館日	26	火	
11	月	定期清掃	27	水	
12	火	全館清掃日	28	木	定期清掃 ※嘱託医相談
13	水	書道教室	29	金	みんなで ISOGO 体操
14	木	定期清掃 ※嘱託医相談	30	土	閉館 16:00
15	金		31	日	休館日
16	土	閉館 16:00			

※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。

3月 1日 (金)	15:00~15:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
3月 4日 (月)	15:30~16:00	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
3月 14日 (木)	16:00~16:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)
3月 28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♪

振り返ると丸8年の間、磯子区生活支援センターのセンターだよりのコラムを書いてきました。これまで自分が書いてきたコラムを読み返してみました。その時の気持ちの全ては思い出せないけれど、今ならどう思うだろうと思えば、変わらない部分もあれば、今なら少し違う気持ちになるという部分もあることが分かりました。8年間全てのコラムが思考の自分史になっていて懐かしく愛しく思えました。あと、欲を言えばコラムに書いたこと全てを実行できていれば、今頃は無敵な自分がいそうな気がします。

9年目もよろしくお祈りします。



## 3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：3月6日(水)、3月20日(水・祝)  
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、ご参加ください。

日時：3月13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

※職員の講師担当は3月で終了します。  
4月以降については、次号でお知らせします。



### ☆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：3月7日(木)、21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：3月8日(金)、29日(金)  
15:00~15:30

場所：フロア 奥



### ☆利用者ミーティング☆

磯子区生活支援センターをよりよくして  
いくための話し合い、意見交換の場とし  
て、開催しています。  
皆様のセンターに対するご意向を  
ぜひお聞かせください。

日時：3月19日(火)  
16:00~30分程度

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

### 磯子区地域防災拠点について

フロアの浴室 | 近くの壁面に  
「磯子区震災時防災マップ」  
が貼ってあります。

その中に「磯子区地域防災拠点」として  
震度5強以上の地震が起きた場合に開設さ  
れる、居住地の町名別の22ヶ所の小中学  
校の一覧があります。

これは、災害により火災や倒壊で、自宅  
での生活ができなくなった人が、避難生活  
を送る場所です。

万一の大規模災害に備えて、ご自分の住  
所地の防災拠点の小中学校を、一度ご確認  
ください。

何かご不明なことがありましたら、お気軽  
にお尋ねください。



### 防災訓練実施のお知らせ

3月13日(水) 15:30から  
防災訓練を行います。

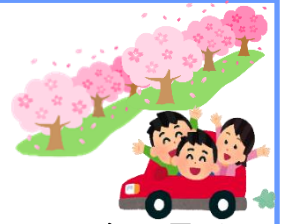
火事や災害に備えて、消火器の場所や  
避難経路の確認等をしますので、  
来館された方は、ぜひご参加を  
お願いいたします。



# 3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
<p>今日は楽しいひとときを過ごしたいですね。お花を飾り、ほろ酔い酒を五人ぼやの桃の花</p>			<p>毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！</p>			
3	4	5	6	7	8	
休館日	キーマカレー	野菜の肉巻き ご飯	豆腐 チャンプルー ご飯	チキンカツ ご飯	肉豆腐 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。
10	11	12	13	14	15	
休館日	スパゲティ ナポリタン	季節の 炊き込みご飯	油淋鶏 ご飯	ハヤシライス 	鶏の ガーリック焼き ご飯	
17	18	19	20	21	22	
休館日	魚料理 ご飯	豚の 生姜焼き ご飯	天津飯 	ハンバーグ ご飯	ジャージャー 麺	
24	25	26	27	28	29	
休館日	餃子 ご飯	回鍋肉 ご飯	酢豚 ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	春巻 ご飯	

※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。