



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和6年3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。



### 3月の休館日：

**3日、10日、17日、24日、31日**

### 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

## 所長とお花見さんぽ



大川所長と一緒に、支援センター近くの鳥山川沿いを散策します。

桜を見ながら、いろいろな話をしながら、のんびり楽しくおさんぽしませんか？

日時：3月29日(金)14:00～（約1時間）

場所：生活支援センター集合→鳥山川沿い

費用：無料

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。



### 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：3月15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：2月26日(月)9:00～3月13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。



今回は日吉本町にある地域活動支援センター“リンデン～カフェ杜～”の職員をお呼びして、作業内容など、色々なこととお話していただく予定です。

コーヒーを飲んでくつろぎながら、お話を聞いてみませんか？





## 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!!

### 3月の日程

3月12日(火)14:30~15:30  
3月23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。



### 嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日  
3月 1日(金) 13:00~  
3月11日(月) 13:30~  
4月は未定

※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  
3月14日(木) 11:00~  
3月28日(木) 11:00~  
4月は未定



※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

### 利用者ミーティングのお知らせ

今回は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。

(次ページの前回のご報告をご覧ください)



### 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。



## 3月のふんわりWRAP



第12回 テーマ  
WRAPのプラン  
「クライシスを脱した時のプラン」

ファシリテーター:和田ちゃん、のりさん

日時:3月9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~  
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:3月1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](mailto:michiakari.yukihana@gmail.com)

ご興味のある方はご連絡下さい



## ケアプラザとの共催

おはなしもだ

### おさんぽ会

~日吉周辺をゆっくり散策しませんか?~

季節の変化を肌で感じながら、のんびりと日吉周辺を  
散策してみませんか?

日時:3月28日(木)13:30~15:00  
集合:横浜市営地下鉄グリーンライン  
「日吉本町駅」改札前

費用:無料

申込:電話(045-563-9081)または  
下田地域ケアプラザの窓口にて(担当:井上)

“おなはしもだ”とは?

下田ケアプラザを会場に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。  
奇数月の第3木曜日に開催していますが、今回は上記の  
日程で「おさんぽ」します。

共催:港北区生活支援センター  
下田地域ケアプラザ

協力:NPO法人  
精神保健を考える会まいんどくらぶ

## 利用者ミーティングの ご報告

1月の参加者は4名でした。

- ・“ほっとほっとカフェ”をもっとやってほしい。
- ・外出プログラムを増やしてほしい。  
気軽に行ける場所がいい。
- ・できればフロアに漫画を置いてほしい。
- ・卓球大会など開催してほしい。
- ・もっとコミュニケーションが取れるといい。職員にも  
たまに声かけしてもらえたら。  
...などなど、いろいろな意見が出ました。

3月のミーティングでは、これらの意見について、  
皆さまからもご意見をいただく予定です。

支援センターがより過ごしやすい場になるよう、  
フロアの運営について、今後も皆さまと一緒に考えて  
いけたらと思っています。

皆さまのご参加をお待ちしております!!



# 令和6年 3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
					1 300円メニュー たぬきうどん 副菜	2 夕食なし
<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、処分させて頂きますのでご了承ください。</p>						
3 休館日	4 クリームシチュー ご飯 副菜	5 豚バラ蒟蒻 ご飯 副菜 汁物	6 麻婆春雨 ご飯 副菜 汁物	7 焼肉丼 副菜 汁物	8 豚の味噌焼き ご飯 副菜 汁物	9 夕食なし
10 休館日	11 棒棒鶏 ご飯 副菜 汁物	12 ナポリタン 副菜 スープ	13 鶏ゆず胡椒焼き ご飯 副菜 汁物	14 三色丼 副菜 汁物	15 チンジャオロース ご飯 副菜 汁物	16 夕食なし
17 休館日	18 春巻き ご飯 副菜 汁物	19 中華丼 副菜 汁物	20 袋煮 ご飯 副菜 汁物	21 ポークビーンズ ご飯 副菜 汁物	22 おでん ご飯 副菜	23 夕食なし
24 休館日	25 鶏のカレーマヨ焼き ご飯 副菜 汁物	26 肉団子の煮込み ご飯 副菜 汁物	27 和風スパゲッティ 副菜 汁物	28 厚揚げ味噌炒め ご飯 副菜 汁物	29 カツ丼 副菜 汁物	30 夕食なし
31 休館日						
	<p>夕食を注文される際は、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>					