

# 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。

## 職員異動・退職の挨拶



磯子区生活支援センターには5年間お世話になりましたが、今振り返るとあっという間だったなという思いといろいろあったなという思いが交錯しています。在職期間のうち4年はコロナ禍で、その対策に追われたことが昨日のように思い出されます。

今となれば全てが良い思い出ですが特に皆様とお会い出来たことは、私にとって何事にも代えがたい貴重な経験でした。

力不足の私が曲がりなりにも所長として勤務出来たのは、皆様のお陰と大変感謝しています。

5年間本当にありがとうございました。

今後とも磯子区生活支援センターをよろしくお願いいたします。

\*所長 濱 哲夫\*

“美味しかった”“ごちそうさま”のひと言を頂くと、とても嬉しく、やり甲斐を感じ、5年間お仕事をさせて頂きました。皆様に感謝です。ありがとうございました。

\*谷口 律子（調理パート）\*

2年と半年の間、皆様にはお世話になりました。

磯子区生活支援センターで皆様には多くのことを学ばせていただきました。

その経験を次の職場でも障害のある方へのより良い支援に活かしていきます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

\*居木 耕太郎\*

この度、磯子区生活支援センターを定年退職させて頂くことになりました。皆様には大変お世話になりましたことを心から感謝いたしております。2年4ヶ月の短い間でしたが、担当した書道プログラムや新緑散歩、4年ぶりの文化祭などなど、皆様と過ごした数々の時間は私にとって大切な思い出です。これからも、皆様のますますのご活躍をお祈りいたしております。

\*沖松 明美\*

## 4月予定表

1	月	定期清掃	※嘱託医相談	17	水	Café de 屏風ヶ浦
2	火			18	木	定期清掃 もくもく会
3	水			19	金	Café de 屏風ヶ浦
4	木	定期清掃	もくもく会	20	土	閉館 16:00
5	金		※嘱託医相談	21	日	休館日
6	土		閉館 16:00	22	月	定期清掃
7	日		休館日	23	火	
8	月	定期清掃		24	水	
9	火	全館清掃日		25	木	定期清掃 ※嘱託医相談
10	水		書道用具貸し出し	26	金	みんなで ISOGO 体操
11	木	定期清掃	※嘱託医相談	27	土	閉館 16:00
12	金		みんなで ISOGO 体操	28	日	休館日
13	土		閉館 16:00	29	月	定期清掃
14	日		休館日	30	火	
15	月	定期清掃				
16	火					

※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。

4月 1日 (月)	15:30~16:00	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
4月 5日 (金)	15:00~15:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
4月 11日 (木)	16:00~16:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)
4月 25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♪



楽観的という言葉の意味を調べたことがあった。楽観的の他に似たような言葉で、楽天的もある。楽観的と楽天的は違うという。

楽観的は「物事をすべてうまく行くものと思いがちな様子。」  
楽天的は「現実を肯定的にとらえ、置かれた環境なりに見る楽しみを見出している様子。」(参照：第六版新明解国語辞典)とのこと。  
自分はいつも行き当たりばったりで何とかなると思うことが多いので楽観的だと思ったと同時に、状況を受け入れ自分なりの楽しみを持てるような楽天的でありたいと思った。楽天的になるには自分の置かれている状況や傾向と特徴を知ること、客観的にみることも大切だと思った。

それにはまず、自分を見つめ直す時間が必要だと思った。



令和5年度生活支援センターの利用に関するアンケートのご協力ありがとうございました。準備が出来次第、アンケート結果をフロアに貼りだしと配架しますので、ご確認ください。

皆様から頂いたご意見をともに、よりよい生活支援センターを目指していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いたします。

## 4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：4月3日(水)、17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。



### ☆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：4月12日(金)、26日(金)  
15:00~15:30

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：4月4日(木)、18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。



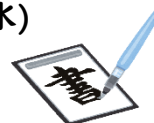
### 書道用具貸し出しのお知らせ

4月より、担当の講師が決まるまでは、書道  
プログラムとしての開催ではなく、書道用具  
を貸し出し、自主的な練習の場とします。  
月に1回、原則第2水曜で時間は1時間です。

貸し出し日時：4月10日(水)  
14:00~15:00

※最初の10分位は各自の準備、  
練習は30分位、最後の20分位を  
片づけというような目安にしてください。

もしわからないことがありましたら、事務所の  
スタッフまでお声かけください。



※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

ある日の

## みんなで ISOGO 体操 報告



いつもたくさんの参加者でにぎわう、人気  
のプログラム ISOGO 体操の様子です。

担当のスタッフ美幸さんの、フロアに響く  
元気なかけ声とともに、磯子区民作詞のお馴  
染みのメロディーに乗って、座位バージョン  
から立位バージョンへとだんだんに体をほぐ  
していきます。皆様、とても気持ち良さそう  
に、ひとときを過ごされています。

最後のイエイ!!では、全員ここぞとポーズ  
を決めて、気持ちが引き締まる感じです。

月2回、30分の短い時間ですが、磯子に  
しかない素敵なひとときを、ぜひ一度体験し  
にいらしてください。お待ちしております!!



# 4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。
- \* 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）
- \* キャンセルの際は、早めにお知らせください。当日 15 時以降は料金全額のキャンセル料がかかります。
- \* 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。



## 【変更のお知らせ】

4月からご飯の盛り付けの呼び名を変更します。  
 実際のご飯の量に変更はありません。  
 お間違えないようにお願いいたします。

現在	4月以降
普通盛	大盛
小盛	普通盛



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	土曜日の夕食サービスは提供していません。 ご了承ください。
	肉じゃが ご飯	ガパオライス	煮込み ハンバーグ ご飯	肉団子の トマト煮 ご飯	豚の生姜焼き ご飯	
7	8	9	10	11	12	
休館日	豚肉の 味噌炒め ご飯	親子丼	豚と春野菜の チャンプルー ご飯	カレー ご飯	鮭ときゅうりの さっぱりすし	
14	15	16	17	18	19	
休館日	魚料理 ご飯	棒棒鶏 ご飯	ハニー マスタードチキン ご飯	五目あんかけ 焼きそば	ハッシュド ポーク	
21	22	23	24	25	26	
休館日	チンジャオ ロース ご飯	チキンナゲット ご飯	鶏のみぞれ煮 ご飯	餃子 ご飯	鶏とごぼうの炊 き込みご飯	
28	29	30				
休館日	さっぱり 唐揚げ丼	照り焼きチキン ご飯				

毎回  
美味しい副菜と  
汁物がつきます！

※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。