

港北区生活支援センター便り

〈令和6年4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。



4月の休館日：

7日、14日、21日、28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。

新年度ご挨拶

春風が心地よく感じられる季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

とはいえ春は花粉症の季節、その症状に悩まされている方も多いことでしょう。気候の変動も大きく、体調管理に苦勞する時期でもあります。

地球上を見渡してみても、地球温暖化の影響、止むことのない戦火に多くの人が苦しんでいます。国内でも能登半島地震で被災された方々の暮らしはいまだに落ち着かず、春の穏やかさとは裏腹に、つらい思いで暮らしている人もたくさんいます。

センターを利用されている方々も、様々な苦勞や悩みを抱えながら、日々精いっぱい生きておられることと思います。港北区生活支援センターでは、利用者の方々が自分らしく、希望をもって生きていくために、何かできることはないか、を常に模索しています。そして、利用者の方々のご意見もいただきながら、より使いやすい相談機関、フロア運営を目指していきたいと思っております。

新年度を迎えスタッフ一同、思いを新たにして、生活支援、地域社会との協働に努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

港北区生活支援センター所長 大川昭博



夕食提供 月曜日お休みのお知らせ

令和6年3月末日付で調理スタッフの退職があり、週5回の提供が難しくなりました。
そのため、当分の間、月曜日の夕食提供をお休みといたします。
火曜日から金曜日は今まで通りです。

月曜日につきましては、スタッフの体制が整い次第再開します。
ご利用の皆様にはご迷惑をおかけし申し訳ありません。
ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

所長



※ご飯の量に関するお知らせが次ページにあります。あわせてご覧ください。

夕食サービス ご飯の表示と量 変更のお知らせ



4月から、以下の通りご飯の表示と量を変更します。
ご協力をお願いします。

今まで

小盛り
(170g)

普通盛り
(250g)



4月から



普通盛り
(約180g)
(0.5合)

大盛り
(約250g)
(0.7合)

嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日
4月 5日(金) 13:00~
4月 8日(月) 13:30~
5月13日(月) 13:30~
(5月3日(金)はお休みです)

※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
4月11日(木) 11:00~
4月25日(木) 11:00~
5月 9日(木) 11:00~
5月23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

センター主催プログラム



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!!

4月の日程

4月 9日(火)14:30~15:30
4月27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。



利用者ミーティングのお知らせ

次回は5月17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
告など、どんな話題でもOKです。

サークル活動

ふんわりWRAP



今年度もふんわりWRAPを実施します。

ファシリテーター: 和田ちゃん、のりさん

初回日時: 5月18日(土)14:00~15:45
(毎月第3土曜日)

場所: 港北区生活支援センター

※詳細は、センター便り5月号、チラシ等にてお知らせします。

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: 4月5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



プログラムのご報告

ご家族向けプログラム

白梅会“おしゃべり会”のご案内

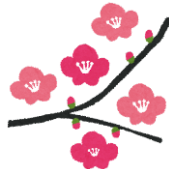
“白梅会”は、こころの病がある障害者のご家族が、
共に集い、助け合い、励ましあえる場所です。

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: 4月20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)



2月26日(月)大倉山梅林へ梅を見に行きました。

風が強い日でしたがお天気に恵まれ、1本1本
ゆっくりと鑑賞しながら散策しました。

紅梅、白梅それぞれに風流な名前が付いており、
名前の由来などを想像しながら、楽しいひと時を過
ごしました。

参加した皆さまから、「楽しかった」「大倉山にこ
んな所があるなんて知らなかった」などの感想をい
ただきました。



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。

夕食サービス変更のお知らせ

- ①4月から当分の間、月曜日の夕食提供をお休みします。火曜日から金曜日は今まで通りです。
- ②ご飯の表示と量を変更します。

<今まで>	<今後>
小盛り(170g)	→ 普通盛り(180g)
普通盛り(250g)	→ 大盛り(250g)

 ※詳細はお便りの1ページ、2ページをご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	夕食なし	300円メニュー 焼きそば  汁物	肉野菜炒め ご飯 副菜 汁物	鶏の柚子胡椒焼き ご飯 副菜 汁物	カレーライス  副菜	夕食なし
7	8	9	10	11	12	13
 休館日	夕食なし	和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	肉とごぼうの甘辛煮 ご飯 副菜 汁物	油淋鶏 ご飯 副菜 汁物	オムライス 副菜 汁物	夕食なし
14	15	16	17	18	19	20
 休館日	夕食なし	親子丼 副菜 汁物	豚肉とコンニャク煮 ご飯 副菜 汁物	鶏のクリーム煮 ご飯 副菜 汁物	和風スパゲティ 副菜 汁物	夕食なし
21	22	23	24	25	26	27
 休館日	夕食なし	ハヤシライス  副菜	ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	鶏のカレーマヨ焼き ご飯 副菜 汁物	みそ豚丼 副菜 汁物	夕食なし
28	29	30	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。			
 休館日	夕食なし	肉じゃが ご飯 副菜 汁物				

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。

