

5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した。
 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	
毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！			厚揚げの そばろ煮 ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	ナポリタン	
5	6	7	8	9	10	
休館日	豚しゃぶ ご飯	肉じゃが ご飯	カレーピラフ	天ぷら ご飯	魚料理 ご飯	
12	13	14	15	16	17	
休館日	豚の生姜焼き ご飯	回鍋肉 ご飯	餃子 ご飯	肉うどん	ポークカレー	
19	20	21	22	23	24	
休館日	豚と春野菜の ソテー ご飯	鶏ごぼう ごはん	鶏のクリーム煮 ご飯	キャベツとツナの チャンプルー ご飯	鶏チャーシュー ご飯	
26	27	28	29	30	31	
休館日	すき焼き風煮 ご飯	三色丼	ハンバーグ ご飯	タコライス	麻婆豆腐 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。

※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。

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。




新任職員のご挨拶



4月1日に所長として異動して参りました、星野と申します。昨年度1年間は就労移行支援事業所「港風舎」で働いていましたが、それ以前は長らく磯子区生活支援センターにおりましたので、ご存知の方もいらっしゃるかと思います。磯子のまちでまた働くことにわくわくしています。皆さまどうぞよろしくお願いいたします。



はじめまして。4月から磯子区生活支援センターで勤務することになりました、山中と申します。磯子区生活支援センターに異動する前は新横浜にある生活訓練施設の「ハイツかもめ」に勤めていました。生活支援センターでの勤務は初めてで、磯子についてもまだまだ知らないことだらけなので、皆様とお話ししながら、色々と学んでいけると良いなと思っています。早く皆様の顔と名前を覚えられるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



はじめまして。この度、4月より磯子区生活支援センターに嘱託職員として採用いただきました西野（にしの）と申します。前職では福祉関係の職種や介護福祉士養成校の教員として業務に当たって参りました。

「生活支援センター」という場所で、精神疾患をお持ちの方それぞれにとっての“実現したい暮らし”に向けてサポートできる職員になれるよう、まずは一つずつ、業務を覚えて頑張参ります。よろしくお願いいたします。

5月予定表

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

※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」となっております。※ご予約は7日前までにお申し込みください。

5月9日(木) 16:00~16:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)
 5月20日(月) 15:30~16:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
 5月23日(木) 16:00~16:30 心理士(横浜市総合保健医療センター)

※通常相談日の第1月曜日・金曜日が祝日のため、今月は上記の3日間になります。

ピアスタッフ美幸のコラム♪

「継続」が苦手です。生活の質を上げることなど避けては通れない「継続」がある。継続できるように試みてきたが、しんどいのであれば単発でも良いと思う様にした。「出来た感覚を味わう」ことが大事だと思った。例えると、皿洗いが苦手な私がいるとします。洗い物ゼロ運動に取り組み、片そうとすればする程、逆に洗い物がてんこ盛りになる。だったら、お皿1枚でも洗えたら、洗えたことに対して喜ぶことにした。視点を変え、喜ぶ瞬間を1つでも増やすことに重点を置く。気付けば洗い物のてんこ盛りには、なっていない。

そんな「出来た感覚を味わう」を積み重ね、そして断続的になり、それから、継続出来ている自分を思い描いている。

5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：5月1日(水)、15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：5月10日(金)、24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：5月2日(木)、30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

自主的な練習用として書道用具をお貸し出し
しております。

貸し出し日時：5月8日(水)
14:00~15:00
(原則 毎月第2水曜 1時間程度)

※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。

ご不明点はスタッフまでお声かけください。
よろしく願います。



利用者ミーティング

日時：5月21日(火)
16:00~16:30

より良いセンターにしていくために、
取り組みたいこと、過ごしやすいなる
ための工夫などを皆でシェアしまし
よう♪

★開催頻度を変更しました★
奇数月(5・7・9・11・1・3月)開催の
予定です。

お知らせ

アンケートで頂いたご意見をもとに
「今日は静かに過ごしたいです」の札を作成
しました。受付カウンターそばに置いてあり
ますので、ご自由にご利用ください。

