



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和6年5月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター  
 住所 〒222-0035 横浜市港北区烏山町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。



**5月の休館日：**  
**5日、12日、19日、26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

## 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：5月17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：4月29日(月)9:00～5月15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。



### センター主催のプログラム



## 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！！

### 5月の日程

5月14日(火)14:30～15:30

5月25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。





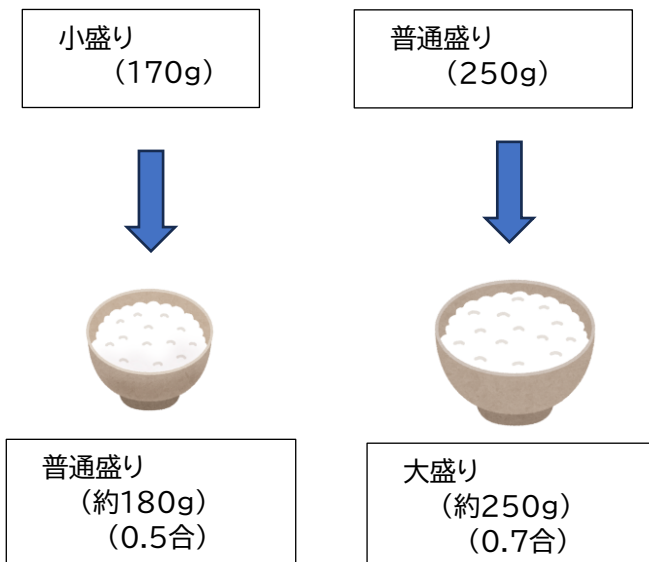
## 夕食サービス変更のお知らせ

### 月曜日お休み

4月号でもお知らせしましたが、調理スタッフの退職により、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します。  
 火曜日から金曜日は今まで通りです。  
 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。

### ご飯の表示と量の変更

4月から、以下の通りご飯の表示と量を変更しました。  
 ご協力をお願いします。



### 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。



新任職員ご挨拶

4月より新しく入職いたしました、石川紗衣です。  
 以前は、秦野にある地域生活支援センターへ勤務しておりました。  
 趣味はアニメやカラオケなどです。  
 最近は、ホテルのアフタヌーンティーに興味深々です♪  
 皆さんの好きなことやハマっていることも是非教えてください！  
 どうぞよろしくお願いいたします。  
 石川

### 嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日  
 5月13日(月) 13:30～  
 (5月3日(金)はお休みです)  
 6月 7日(金) 13:00～  
 6月10日(月) 13:30～

※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  
 5月 9日(木) 11:00～  
 5月23日(木) 11:00～  
 6月13日(木) 11:00～  
 6月27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



## サークル活動

# ふんわりWRAP (元氣回復行動プラン)



今年度もふんわりWRAPを開催します。  
みんなでお話ししながら、いい感じの自分でいられる為の  
取扱説明書を作ってみませんか？

ファシリテーター：和田ちゃん、のりさん  
(港北区生活支援センター登録者)

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 4階講堂

参加数： 8名まで(申込先着順)

申込・問合せ方法：

※QRコードまたはメールにて。

予約の可否はメールで回答します。

※申込・問合せは支援センターではありません。

ご注意ください。

費用： 100円程度

持ち物： 筆記用具

メール：[funwariwrap2023@gmail.com](mailto:funwariwrap2023@gmail.com)

参加申込  
前回開催翌日  
～当日10時まで可



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。

※年間予定等の詳細はチラシをご覧ください。

## 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：5月3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



## 下田ケアプラザとの共催

# おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。  
“おはなしもだ”は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。誰かに話すことで、気持ちが  
軽くなったり、お互いに共感したり、こころがほっとするひと  
ときを一緒に過ごしませんか。

日時： 5月16日(木)14:00～15:00

場所： 下田地域ケアプラザ

参加費： 無料

定員： 10名

申込： 下田地域ケアプラザ

電話：045-563-9081(担当:井上)

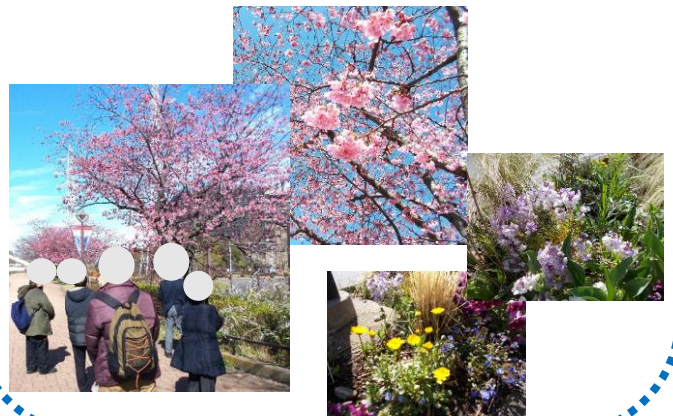
“おはなしもだ”は生活支援センターと下田地域ケアプラザの  
共催で、奇数月の第3木曜日、お話の会やおさんぽ会を開催し  
ています。

## プログラムのご報告

### 3月29日(金)所長とお花見さんぽ

鳥山川沿いのソメイヨシノはまだ蕾でしたが、  
満開の陽光桜や花壇に咲いている色々な花を眺め  
ながら散策しました。

参加した皆さまから「花の咲いている場所を知れ  
て嬉しかった」「体を動かせていなかったの、散歩  
できて良かった」などの感想をいただきました。



# 令和6年 5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。

## 夕食サービスのお知らせ

- 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)
- ③種類は全て普通盛りです。

日	月	火	水	木	金	土
			1 300円メニュー チャーハン  汁物	2 すき焼き風煮  ご飯 副菜 汁物	3 ナポリタン  副菜 汁物	4  夕食なし
5  休館日	6  夕食なし	7 鶏のピカタ  ご飯 副菜 汁物	8 三色丼  副菜 汁物	9 豚キムチ  ご飯 副菜 汁物	10 ハンバーグ  ご飯 副菜 汁物	11  夕食なし
12  休館日	13  夕食なし	14 魚肉ソーセージの 野菜炒め ご飯 副菜 汁物	15 天津飯  副菜 汁物	16 鶏の照り焼き  ご飯 副菜 汁物	17 酢豚  ご飯 副菜 汁物	18  夕食なし
19  休館日	20  夕食なし	21 チキンカレー  副菜	22 八宝菜  ご飯 副菜 汁物	23 豚の生姜焼き  ご飯 副菜 汁物	24 麻婆豆腐  ご飯 副菜 汁物	25  夕食なし
26  休館日	27  夕食なし	28 鶏のみぞれ煮  ご飯 副菜 汁物	29 豚丼  副菜 汁物	30 厚揚げ味噌炒め  ご飯 副菜 汁物	31 鶏の竜田揚げ  ご飯 副菜 汁物	

## 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。

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。