



港北区生活支援センター便り

〈令和6年6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。



6月の休館日：
2日、9日、16日、23日、30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。

センター主催プログラム

めいめい手芸部長 第2弾！

～くるみボタンをつくろう～

昨年11月に引き続き、手芸会を開催します。
 手芸が好きな方、そうでもないけど気になる方、
 なんだか難しそう～と一歩踏み出せなかった方も…。
 かわいいボタンが意外と簡単に作れます。

髪ゴム、ブローチ、ストラップなどのアレンジも
 できます。皆でワイワイと、作ってみませんか！？

日時：6月29日(土)14:00～15:00
 場所：生活支援センター
 費用：100円 ※当日お支払いをお願いします。
 (くるみボタンキット代)
 申込：6月3日(月)9:00～
 6月27日(水)18:00 締め切り
 支援センター窓口、
 又は電話(045-475-0127)にて
 お申込みください。



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！！

6月の日程

6月11日(火)14:30～15:30
 6月22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。
 ※希望者は七夕飾りを作ります。





夕食サービス変更のお知らせ

月曜日お休み

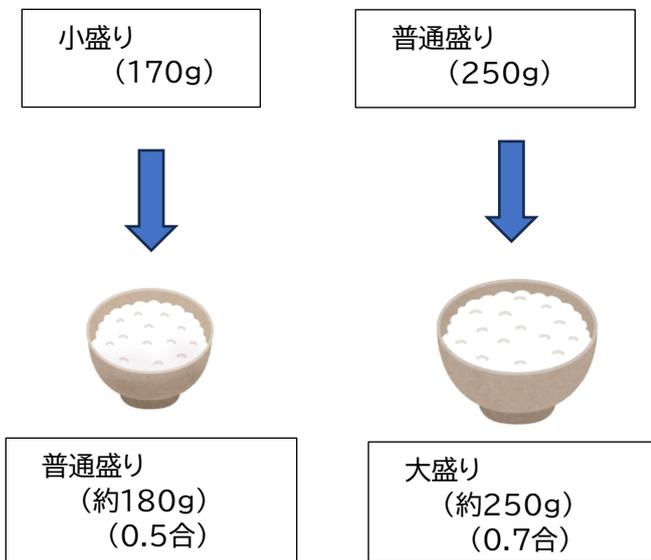
4月から、調理スタッフの退職により週5回の提供が難しくなりました。

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

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7月19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。

フロア利用の際の、傘についてのお知らせ

雨で濡れた傘は、北口玄関で配布している傘袋に入れて、フロアに持ち込むようお願いいたします。



嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日
6月 7日(金) 13:00~
6月10日(月) 13:30~
7月 5日(金) 13:00~
7月 8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
6月13日(木) 11:00~
6月27日(木) 11:00~
7月11日(木) 11:00~
7月25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

七夕の笹をフロアに飾ります

6月11日(火)「何でも好きなことをしよう会」の後、15:30~フロアに笹を出して飾り付けを行います。皆さまふるってご参加ください!!



サークル活動

ふんわりWRAP（元気回復行動プラン）



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？

初回日時：6月15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)
費用： 100円程度
持ち物： 筆記用具

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)

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。

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。
(回答まで2～3日かかる場合もありますので
ご了承願います)
- ※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。

メール：funwariwrap2023@gmail.com

※年間予定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：6月7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



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：6月15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)

令和6年 6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。ぜひご利用ください！！

《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。



日	月	火	水	木	金	土
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> 小盛り(170g) → 普通盛り(180g) 普通盛り(250g) → 大盛り(250g) ③麺類は全て普通盛りです。						1 夕食なし
2 休館日	3 夕食なし	4 300円メニュー おにぎりセット 	5 カレーライス 副菜 	6 五目炊き込みご飯 副菜 汁物 	7 トマトスパゲティ 副菜 汁物 	8 夕食なし
9 休館日	10 夕食なし	11 麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物 	12 焼鳥丼 副菜 汁物 	13 肉団子 ご飯 副菜 汁物 	14 チキンライス 副菜 汁物 	15 夕食なし
16 休館日	17 夕食なし	18 親子丼 副菜 汁物 	19 バンバンジー ご飯 副菜 汁物 	20 スパゲティパペロンチーノ 副菜 汁物 	21 豚のスタミナ炒め ご飯 副菜 汁物 	22 夕食なし
23 休館日	24 夕食なし	25 油淋鶏 ご飯 副菜 汁物 	26 肉豆腐 ご飯 副菜 汁物 	27 和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物 	28 ☆開所記念☆ チキンソテー ご飯 副菜 汁物 	29 夕食なし
30 休館日	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。					値段・申し込み方法は、通常通りです。 400円 6月21日から28日の14時まで受け付けます。