

# 港北区生活支援センター便り

〈令和6年7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。

7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。

センター主催のプログラム

## “熱中症・夏バテ対策”



年々夏が暑くなり、今年も猛暑が予想される今日このごろ。そんな暑い夏を乗り切るために、“熱中症・夏バテ対策”講座を開催します。

熱中症を防ぐには？夏バテを乗り切る方法、熱を逃がす食べ物…など、支援センタースタッフが役立つ情報をお伝えします。

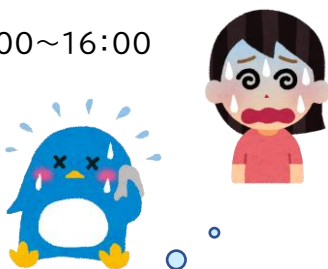
涼しく過ごす工夫など、情報交換もできたらと思っていますので、どうぞふるってご参加ください。

日時：7月12日(金)15:00～16:00

場所：生活支援センター

費用：無料

※申し込み不要です。



みんなで暑い夏を  
乗り切りましょう！

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！？

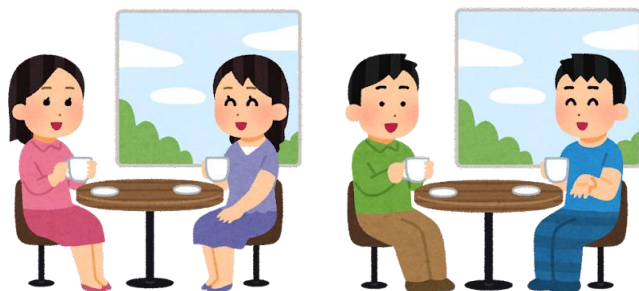
日時：7月19日(金)15:00～16:00  
(奇数月・第3金曜日)

場所：生活支援センター

費用：1杯150円(ミニお菓子付)

申込：7月1日(月)9:00～7月17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。





# 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！！

## 7月の日程

7月 9日(火)14:30～15:30  
7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。



# おはなしもだ おさんぽ会



今回は大倉山記念館を解説付きで見学し、周辺をおさんぽします。

季節の変化を肌で感じながら、のんびりと散策してみませんか？

日時: 7月18日(木)13:30～15:00

集合場所: 東急東横線「大倉山駅」改札前

参加費: 無料

申込先: 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。



## 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、利用者同士でアイデアや意見を出し合い、どうしたらより過ごしやすい場になるかを話し合います。

ミーティングの内容は職員内で検討し、より良いセンターにするための参考にさせていただきます。

### 前回のミーティングではこんなことを話しました。

- ・卓球台に「相手を募集しています」という札を出す。
  - ・「話したい人用」のテーブルを設置する。
  - ・CDやパソコンで音楽を聴くときはヘッドホンを使用した方がいいかどうか(今後も継続で話し合うのでご意見募集中)
  - ・漫画を置いてほしい…等々。
- (詳細は利用者ミーティングのファイルをご覧ください)

卓球台の札や、交流したい人用のテーブルは、今後取り入れていく予定です。

皆さまも参加して色々な意見を出し合い、利用者主体のセンターになるようご協力をお願いします。

## 嘱託相談

### ●医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日

7月 5日(金) 13:00～

7月 8日(月) 13:30～

8月 2日(金) 13:00～

(8月12日(月)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

7月11日(木) 11:00～

7月25日(木) 11:00～

8月 8日(木) 11:00～

8月22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 (元気回復行動プラン)



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？

日時: 7月6日(土)14:00~15:45

※7月は第1土曜日に変更します。

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

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  
ご了承ください)

※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。

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。

※年間予定はチラシをご覧ください。

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

## サークル活動

# すこやかWRAP 体験会 のお知らせ

みんなで共に時間を過ごしなが  
健康でいい感じの自分であるための  
元気に役立つ道具箱を一緒に作りませんか？

日時: 7月25日(木)14:00~15:45(予定)

場所: 港北区生活支援センター 相談室

参加数: 8名

費用: 100円 (お釣りのないようお願いします)

ファシリテーター: 和田ちゃん たあこ なおみ

申込・問合せ方法:

※QRコードまたはメールにてお申込みください。

※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。

初めての方でも参加できます。  
どなたでもご参加ください！

WRAP(元気回復プラン)  
—Wellness Recovery  
Action Plan  
自分らしく生きるためのプランです。  
いい感じの自分であるために  
希望を持って色々な人達と共に  
あなたもWRAPに触れてみませんか。

QRコード



※参加申込期間  
当日10時まで

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

## 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: 7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](mailto:michiakari.yukihana@gmail.com)

ご興味のある方はご連絡下さい





# 令和6年 7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。

★ご飯の量は選べます

普通盛り…180g  
大盛り …250g



日	月	火	水	木	金	土
	1 夕食なし	2 300円メニュー 冷やしたぬきうどん 副菜	3 チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	4 ナポリタン  副菜 汁物	5 豚肉の味噌焼き ご飯 副菜 汁物	6 夕食なし
7 休館日	8 夕食なし	9 豚の生姜焼き ご飯 副菜 汁物	10 ちらし寿司  副菜 汁物	11 茄子のはさみ揚げ ご飯 副菜 汁物	12 焼き魚 ご飯 副菜 汁物	13 夕食なし
14 休館日	15 夕食なし	16 鶏のタンドリー風 ご飯 副菜 汁物	17 オムライス  副菜 汁物	18 麻婆春雨 ご飯 副菜 汁物	19 鶏そぼろ丼  副菜 汁物	20 夕食なし
21 休館日	22 夕食なし	23 鶏の柚子胡椒焼き ご飯 副菜 汁物	24 ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	25 夏野菜カレー  副菜	26 鶏肉のトマト煮 ご飯 副菜 汁物	27 夕食なし
28 休館日	29 夕食なし	30 魚肉ソーセージの 野菜炒め ご飯 副菜 汁物	31 ピピンバ丼  副菜 汁物	<p>夕食サービスのご利用について</p> <p>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。</p> <p>また、ご連絡のない場合には、処分させて頂きまのでご了承ください。</p>		

## 台風など気象状況によるサービス中止について

台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。