

8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、午前9時～昼12時です。
- * 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。

R6.3月まで

普通盛

小盛

4月以降

大盛

普通盛

日	月	火	水	木	金	土
				1 キーマカレー	2 豚大根 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。
4 休館日	5 肉野菜炒め ご飯	6 鶏肉の ハーブ焼き ご飯	7 ハッシュド ポーク ご飯	8 野菜 チャンプルー ご飯	9 三色丼	
11 休館日	12 豆腐 ハンバーグ ご飯	13 五目 ちらし寿司	14 麻婆豆腐 ご飯	15 豚の生姜焼き ご飯	16 冷やし中華	
18 休館日	19 豚の ネギ塩たれ ご飯	20 餃子 ご飯	21 鶏と夏野菜の トマト煮 ご飯	22 豚丼 ご飯	23 チキンソテー ご飯	
25 休館日	26 鶏とごぼうの ませご飯	27 鶏の唐揚げ ご飯	28 タコライス	29 魚料理 ご飯	30 豚バラ スタミナ炒め ご飯	

毎回
美味しい副菜と
汁物がつきます！

※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。

統合失調症の家族教室

お申し込みをお待ちしています

共催：磯子区精神保健福祉家族会なぎさ会・磯子区生活支援センター

内容：今年も「親が元気な今だからこそできること」をテーマに家族教室を開催します。親が元気なうちに始められることを皆で学びます。ご参加お待ちしております。

第1回 9/9(月) 磯子区役所 障害支援担当からの話

第2回 10/14(月) 家族 SST 家族としてどう対応するか

第3回 11/11(月) 医療職の話 元県立精神医療センター 石田氏

各回とも 13時30分～15時30分

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

参加費：無料 定員：各30名

対象：当事者（統合失調症）のご家族

問い合わせ・申込先：磯子区生活支援センター 045-750-5300



※事前申し込み制です。お申し込み、お待ちしております。



暑いですね～！

8月も暑い日が続きますので、7月同様、こまめな水分補給、3度の食事と規則正しい生活リズムで熱中症にかからないようにお気をつけください！

8月予定表

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

※定期清掃日は入浴サービス開始時間が 11:30 からとなります。

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。

8月2日(金) 15:00~15:30 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
8月5日(月) 15:30~16:00 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
8月8日(木) 16:00~16:30 心理士 (横浜市総合保健医療センター)
8月22日(木) 16:00~16:30 心理士 (横浜市総合保健医療センター)

豆知識コーナー

土用の丑の日 (どようのうしのひ) とは、

夏の土用の期間にある丑 (うし) の日のことです。この日には、夏バテ防止を願って鰻 (うなぎ) を食べる習わしが知られています。

8月の丑の日は、5日(月)です。

※土用 (どよう) とは、年に4回訪れる、立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことで、それぞれ「春土用」「夏土用」「秋土用」「冬土用」とも呼ばれています。

※丑 (うし) の日とは、1ヶ月のそれぞれの日に十二支を当てはめたうち、「丑」にあたる日のことです。

8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：8月21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。
※**今月は第3週のみ**の開催となっております。

☆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：8月9日(金)、23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：8月1日(木)、29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貸し出して
おります。

貸し出し日時：8月14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。
よろしく申し上げます。

プログラム紹介【もくもく会①】～プログラム概要編～

《開催曜日》木曜日(毎月2回)

《開催時間》15:00~16:00(15:55~片付け)

《開催場所》当センターフロア

《参加人数》1~5人程

《プログラムの特徴》当センターのもくもく会は「みんな各々で気ままに集中する会」で
す。説明すると、普段中々できないことに取り組んだり、時には1人で居るより落ち着いた
雰囲気の中でボーッとしたりと、決まった時間の中各々好きなことをゆったりと共に過
す、とても気楽な会です。

当センターでも、塗り絵や折り紙、計算問題、漢字問題等をコピーしてお渡し出来ます
が、基本ご自身で取り組みたいことなどご持参をお勧めしています。

飛田美幸