



港北区生活支援センター便り

〈令和6年8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。



8月の休館日：
4日、11日、18日、25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

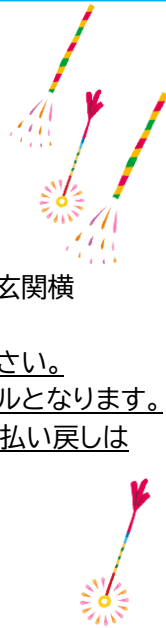
支援センターで行われるプログラムは登録されている方対象です。未登録で参加を希望される方は事前に登録が必要です。
 登録の詳細については、電話でお問い合わせをお願いします。

センター主催プログラム

納涼花火大会

日時： 8月30日(金)18:45～
 (花火がなくなり次第終了)
 場所： 港北区生活支援センター集合 →北玄関横
 費用： 350円
 ※×切り日(28日)までにお支払いください。
 支払いがない場合、自動的にキャンセルとなります。
 ※×切り後のキャンセルの場合、費用の払い戻しは
 できませんのでご了承ください。

定員： 10名 (2名以上の申込で開催)
 申込： 8月 5日(月)9:00～
 ×切り： 8月28日(水)18:00
 来館または電話(475-0127)にて受付



※夕食利用の方も参加できます。早めに召し上がっていた
 だき、片付けは花火終了後でも構いません。

花火で残暑を乗り切りましょう。
皆さま、ふるってご参加ください！！



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！！

8月の日程
 8月13日(火)14:30～15:30
 8月24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。



利用者ミーティングのお知らせ



次回は9月20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。



プログラムのご報告

6月29日(土)

めいめい手芸部長

～くるみボタンをつくろう～ を開催しました。

飛田担当部長を中心に、みんなで和気あいあいとくるみボタンを作りました。

色々な模様の布を好みに合わせて選びながら、それぞれ個性的な素敵なボタンが出来上がりました！！

ゴムを通して髪ゴムにしたり、ストラップを付けたり。持ち帰ってカバンに付けるという方も。

「こんなに簡単にボタンが作れるとは知らなかった。」
「かわいいボタンが作れた。」
「たくさん作れて嬉しかった。」などの感想をいただきました。



嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日

8月 2日(金) 13:00~
(8月12日(月)はお休みです)
9月 6日(金) 13:00~
9月 9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

8月 8日(木) 11:00~
8月22日(木) 11:00~
9月12日(木) 11:00~
9月26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

7月12日(金)

熱中症・夏バテ対策を 開催しました。



熱中症・夏バテ対策の資料を見ながら、日頃行っている対策、熱中症を防ぐ食べもの、ハンディファンの使い方などについて、雑談を交えながら話しました。

参加した方から

「こまめに体温調節しないといけないとわかった。食欲がないので、栄養ドリンクやゼリーなども試してみようと思う。」

「ハンディファンは卓上タイプを使い分けている。気になっていた話が出来て良かった。」という感想をいただきました。

熱中症、夏バテ対策には、生活リズム、睡眠、休息、こまめな水分補給、バランスのよい食事などが大切です。

まだまだ暑い日が続きますので、皆さま、どうか体調に気を付けてお過ごしください！！



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: 8月17日(土)14:00~15:45
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。

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

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

8月の句会はお休みです。

毎月、第1金曜日に開催しています。
ご興味ある方は、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: 8月17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 8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…250g
小盛り …170g



日	月	火	水	木	金	土
<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。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。</p>				1 300円メニュー 焼うどん  汁物	2 ドライカレー  副菜 汁物	3 夕食なし
4 休館日	5 夕食なし	6 鶏のみぞれ煮 ご飯 副菜 汁物	7 肉団子の甘酢あん ご飯 副菜 汁物	8 焼鳥丼  副菜 汁物	9 ひとくちカツ ご飯 副菜 汁物	10 夕食なし
11 休館日	12 夕食なし	13 ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	14 鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	15 肉みそ炒め ご飯 副菜 汁物	16 ゴーヤチャンプルー ご飯 副菜 汁物	17 夕食なし
18 休館日	19 夕食なし	20 豚肉冷しゃぶ ご飯 副菜 汁物	21 酢豚 ご飯 副菜 汁物	22 オムライス  副菜 汁物	23 バンバンジー風 冷やし中華 副菜 汁物	24 夕食なし
25 休館日	26 夕食なし	27 鶏のチリソース ご飯 副菜 汁物	28 ペペロンチーノ  副菜 汁物	29 豚キムチ ご飯 副菜 汁物	30 和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	31 夕食なし

夕食を注文される際には、自宅で検温し、発熱や咳症状等がある場合は来館を控えていただくようお願いいたします。

また、来館時には、感染症対策にご協力をお願いいたします。

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。