

9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	→ 大盛
小盛	→ 普通盛

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	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。
休館日	豚肉の生姜焼き ご飯	季節の炊き込みご飯	タンドリーチキン ご飯	すき焼き風煮 ご飯	豚肉と野菜のピリ辛炒め ご飯	
8	9	10	11	12	13	
休館日	豚冷しゃぶ ご飯	鶏団子のトマト煮込み ご飯	ビビンバ丼	冷しねばねばうどん	鶏の唐揚げ ご飯	
15	16	17	18	19	20	
休館日	魚料理 ご飯	夏野菜クリームシチュー ご飯	豆腐チャンプルー ご飯	餃子 ご飯	酢豚 ご飯	
22	23	24	25	26	27	
休館日	親子丼	チキンナゲット ご飯	ハンバーグ ご飯	焼きビーフン	ミートボールの甘酢あんかけ ご飯	
29	30					
休館日	ポークカレー	※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。				

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。

毎回
美味しい副菜と
汁物がつきます！



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

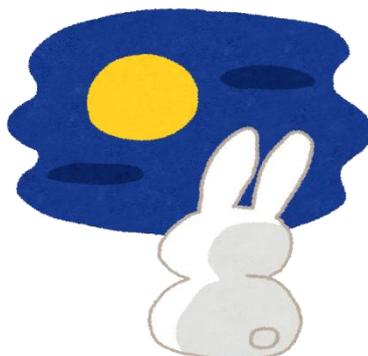
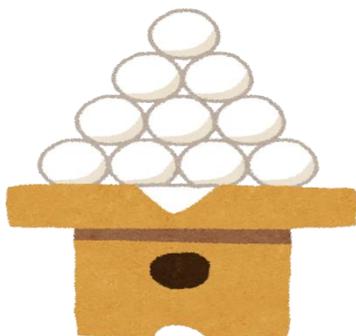
参加費：無料 定員：各30名

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。



9月ですね～！9月といえば、お月見ですね！

夜空に月が見える日は、夜風に当たりながらお団子でも食べて、ゆっくりゆったりするのも一興ですよ。

9月予定表

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

※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・お問い合わせください。
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。

9月2日(月)	15:30~16:00	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
9月6日(金)	15:00~15:30	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
9月12日(木)	16:00~16:30	心理士(横浜市総合保健医療センター)
9月26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

中秋の名月ってなあに？

「中秋の名月」とは、太陰太陽暦(注)の8月15日の夜に見える月のことを指します。2024年の中秋の名月は9月17日です。中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。日本では中秋の名月は農業の行事と結びつき、「芋名月(いもめいげつ)」などと呼ばれることもあります。

(注) 明治5年まで日本で使われていた暦。月の満ち欠けを元に日付が決められていました。



9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：9月4日(水)、18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。

☆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♪

日時：9月13日(金)、27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：9月19日(木)、26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
しております。

貸し出し日時：9月11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。

※プログラムは途中参加、退出も自由です。見学だけでもお気軽にどうぞ。

プログラム紹介【もくもく会②】～参加者のみなさんにインタビュー その1～

ある日のもくもく会終了後、参加者4人の方にインタビューし、まとめてみました。

(1) 参加回数

最近センターに登録した人や以前からセンターを利用している人もいました。

そして、参加し始めたばかりの人や、回数としてはあまり出てないけれど長年参加している人もおられました。

(2) 最近やったこと、作ったもの

不器用だからと折り鶴を練習したり、脳を鍛えるためにとクロスワードに取り組んだり、日頃の話作りや読書をする人、ポスター作りをスタッフと一緒に数人で手伝ってくれたりとする人は皆さん色々です。次号へ続く

飛田 美幸