

9月のピア会のお知らせ

自分の気持ちの上手な伝え方

ミニレクチャー

～ 相手も自分も大切にする

「アサーション」を皆で学ぼう！～

「言いにくいことを切り出せず、いつも言いたいことをのみこんでしまってモヤモヤしている…」
「がまんの限界がきて爆発しては、周囲の信頼を失っている気がする…」

そんなお悩みは、「アサーション」を学ぶことで解決のヒントが見つかるかも？
お気軽にのぞきに來てください

日時

令和6年9月24日（火）

16:00～17:15

場所

神奈川県生活支援センター

フリースペース

<お問い合わせ先>
神奈川県生活支援センター
内田・鈴木 だ
045-321-6685

神奈川県生活支援センター ピア会主催

令和6年

神奈川県生活支援センター便り 9月号

所在地：神奈川県反町1-8-4 はーと友神奈川4階

開館時間：(月)～(金) 10時～19時まで (土) 10時～16時まで (日) 休館

電話相談：045-322-2907 (月)～(金) 10時～12時・14時～19時まで
(土) 10時～17時まで

予約申込専用：045-321-6685 (月)～(金) 10時～19時まで
(土) 10時～17時まで

ホームページ：<https://yccc.jp/mental/life-support/kanagawa/>



◆9月プログラム紹介◆ プログラム予約・お問い合わせ ☎ 045-321-6685



オセロレボリューション

9月10日(火) 15:00～

楽しくオセロ・将棋対戦！



第10回 就労者ピアミーティング

9月17日(火) 17:00～18:00

対象：就労されている方
場所：支援センター相談室
定員：10名程度(先着順)

※事前にお申込みください。
働く仲間と、働く上での悩みや工夫を
温かい雰囲気の中で語り合い、
お互い元気をもらっています。

第7回 ほんわか WRAP 9月10日(火) 15:30～17:30

対象：興味のある方どなたでも
場所：反町地域ケアプラザ2階
ボランティアルーム
定員：8名(先着順)

※事前にお申し込みください。
お申込は8月1日10時以降、
当生活支援センターまで。

精神保健ボランティア“そら” 俳句 はあと灯かりミニ句会

*見学歓迎

9月20日(金) 14:00～

【兼題】 秋の季語

・名月 ・秋思

★お一人2句まで鑑賞いたします。
★歳時記貸し出しします。



みんなでカラオケ♪

9月13日(金) 15:00～

懐メロから最新曲まで！

多くの方のご参加を
お待ちしております☆



利用者ミーティング

9月17日(火) 16:00～

みんなで支援センターのことを考えよう！

ピアミーティング

9月24日(火) 16:00～17:15

神奈川県でピア活動したい人、興味のある方いらっしゃい！
～今月の内容～

ミニレクチャー「自分の気持ちの上手な伝え方」
～相手も自分も大切にする『アサーション』を皆で学ぼう！～

コミュニケーションでお悩みの方お気軽にご参加ください

休館日：毎週日曜日(9月の休館日は、1・8・15・22・29)

年末年始(12/29・30・31・1/1・2・3)

日常清掃：原則 毎週火曜日と金曜日の午前中です。ご協力をお願いします。

⚠️ 支援センターより重要なお知らせ ⚠️

エレベーター工事の為、下記期間中はエレベーター・夕食サービスのご利用ができません。
また、工事に伴い3日間支援センターを休館いたします。

【エレベーター停止期間】 8月20日(火)～10月10日(木)

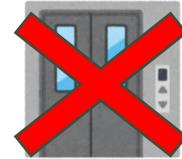
【夕食サービス停止期間】 8月19日(月)～10月10日(木)

【支援センター全面休館日】 8月26日(月)～8月28日(水)

※工事期間中でも、

支援センターのフロア利用、入浴・インターネットサービス、プログラムは通常どおり行います。

ご不便をおかけして大変申し訳ございません。
お困りの点、ご不明点等は職員にご相談ください。



囑託医等相談

ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

相談日の7日前までに来館、電話にてご予約ください。045-321-6685

予約時に相談内容をお聞かせ頂きます。

心理士	精神科医
9月12日(木) 14:00～14:30	9月2日(月) 15:30～ 川越医師
9月26日(木) 14:00～14:30	9月9日(月) 14:00～ 山口医師
10月10日(木) 14:00～14:30	10月7日(月) 14:00～ 川越医師
10月24日(木) 14:00～14:30	

手芸サークル

★毎月第2・4木曜日★

エレベーター停止期間中

(8月20日(火)～10月10日(木))は休止

10月24日(木)から再開します！

……手芸サークルでは……

編み物、刺繍、ビーズ、レジン、折り紙、ぬり絵、
羊毛フェルト、裁縫、コラージュ、パンチニードルなど
各自のお好きな手作業を行っています♪



サークル掲示板

🌱 はーと遊ガーデン日記 🌧️

～1階にお引越しました～

青と黒のきれいな色をした蝶が遊びに来ているところを目撃！

通りすがりでもガーデンを目にすることができるようになりました^^

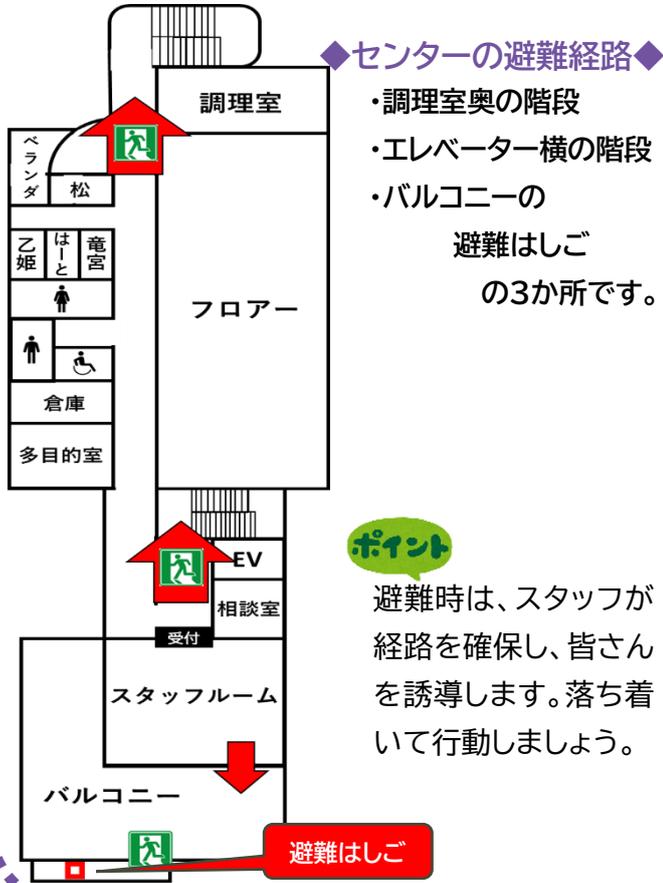


9月1日は防災の日！

“備えあれば患いなし”^{うれ}というこ^うで、

- ・センターの避難経路
- ・自宅でできる備え

について、これを機に確認してみましょう！



◆自宅でできる備え◆ (参考 横浜市 HP「備蓄について」)

【備蓄品】最低3日分用意しましょう！

水 (飲料用+調理用)	・9L(1日3L/人)
食料	・クラッカーなど調理せずに食べられるもの ・缶詰(缶切りが不要なもの)
トイレパック	・15セット(1日5回/人) ・家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と「処理袋」のセット。 ホームセンターなどで購入可。

【防災バッグ】

毎年防災の日(9/1)に確認しよう！

- 懐中電灯(予備電池も)
- 携帯ラジオ(AM、FM 両方聞けるもの)
- 貴重品(現金、通帳、印鑑、マイナンバーカード)
- 紙皿、紙コップ
- ばんそうこう
- 携帯充電器
- 生理用品
- タオル
- 食用品ラップ
- 常用薬
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 軍手

ポイント

「ローリングストック」といって、一つ使ったら一つ買うと、在庫切れも使用期限切れも防げるのでおすすめです。



階段上って健康ライフ♪

ついに支援センターのエレベーターが止まってしまった…！参っちゃいますね、4階だし、暑い。そんなあなたに朗報です！
階段の昇降にはたくさんのメリットが…！

【メリット】

- ①ジムに行かなくても日常生活に簡単に運動を取り入れられる！
(登り1段 0.1 kcal / 下り1段 0.05 kcal消費)
- ②筋肉や心肺機能の強化！
- ③心筋梗塞や脳卒中など、心血管疾患リスクが20%も減少！

(参考 日本健康運動研究所)



10月の私たちはきっとパワーアップしているはず。休み休み、共に何とか乗り越えていきましょう！

今日のご飯 どうする？！

夕食サービスが休止し、ありがたみをひしひしと感じる今日この頃ですが、皆さんご飯はどうしていますか？
料理好きのスタッフより、節約&簡単レシピをご紹介します♪

◆◇きのこ卵の炒めもの◇◇

材料

- ・きのこ:2種類以上(しめじ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、えのき)
- ・たまご:2個
- ・ごま油(なければサラダ油):大さじ1
- ・昆布茶又は中華だし:適量
- ・塩・コショウ:適量

手順

- 1.フライパンに油をひき、1口大に割いたきのこを中火で炒める。少し塩コショウをして、昆布茶も入れる。
- 2.火力を強火にして、溶き卵をいれて、ませる。

ワンポイント 溶き卵に少しお水を入れておくと卵がふんわり触感に。

豆知識 きのこは9月～旬。ビタミンDが多く含まれ骨を強くし、食物繊維豊富。卵は完全栄養食。タンパク質も豊富です。ご飯をしっかり食べて残暑を乗り越えましょう！

支援センターの廊下に、周辺の「1,000円前後で食べられるご飯処マップ」を掲示しています。ぜひ♪

