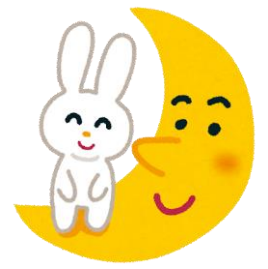




# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和6年9月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター  
 住所 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町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。



**9月の休館日：**  
**1日、8日、15日、22日、29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**

## 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：9月20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：8月26日(月)9:00～9月18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。





**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！！

9月の日程  
 9月10日(火)14:30～15:30  
 9月28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。


## 嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日  
9月6日(金) 13:00~  
9月9日(月) 13:30~  
10月4日(金) 13:00~  
(10月14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  
9月12日(木) 11:00~  
9月26日(木) 11:00~  
10月10日(木) 11:00~  
10月24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

## 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。

※9月のミーティングでは、後半に避難訓練を行います。  
非常階段の場所、災害時の行動などを一緒に確認し、日頃から安心してセンターをご利用いただけたらと思っています。

## ちょこっとコラム

9月1日は防災の日です。



地震や水害が多い今日このごろ…。  
皆さま、家での備蓄品や避難場所など、普段から心がけていますか？

センターフロアに以下のチラシを置きました。

- ① 港北区防災マップ
  - ② 避難行動計画「マイ・タイムライン」
  - ③ 「大雨時の避難行動を考えよう」
  - ④ 横浜市土砂災害ハザードマップ
  - ⑤ 横浜市浸水ハザードマップ
- ※お持ち帰り自由です。



「備えあれば憂いなし」と言われているように、日頃から色々と準備をしておけば、安心ですね。

センターでは10月に体験ツアーも予定しています。

## 10月のプログラムのお知らせ

### 地震・火災体験ツアー



横浜市民防災センターで、災害シアター、地震・火災シミュレーション、減災トレーニングルーム等の疑似体験をします。

なかなかできない貴重な体験です。どうか奮ってご参加ください！！

日程等の詳細については、10月のセンター便りをご覧ください。

## 下田ケアプラザとの共催

### おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。  
“おはなしもだ”は心の病で通院されている方や、そのご家族を対象とした語らいの場です。誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、お互いに共感したり、ところがほっとするひとときを一緒に過ごしませんか。

日時: 9月19日(木)14:00~15:00

場所: 下田地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 10名

申込: 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。

## サークル活動

# ふんわりWRAP（元気回復行動プラン）



みんなで話ししながら、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： 9月14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。

※年間予定はチラシをご覧ください。

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。

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

## サークル活動

# すこやかWRAPのお知らせ

みんなで共に時間を過ごしながら  
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： 9月26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： 初回500円(以降100円)  
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：9月6日(金)13:00～16:00

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

ご興味のある方はご連絡下さい



# 令和6年 9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。
- ★ご飯の大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

大盛り…250g  
普通盛り…170g



日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
休館日	夕食なし	<b>300円メニュー</b> 焼きそば  汁物	豚肉と茄子炒め ご飯 副菜 汁物	親子丼  副菜 汁物	八宝菜 ご飯 副菜 汁物	夕食なし	
8	9	10	11	12	13	14	
休館日	夕食なし	チキンのピカタ ご飯 副菜 汁物	ちらし寿司  副菜 汁物	ミートソース スパゲティ 副菜 汁物	豚の生姜焼き ご飯 副菜 汁物	夕食なし	
15	16	17	18	19	20	21	
休館日	夕食なし	麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	チキンのトマト煮 ご飯 副菜 汁物	餃子 ご飯 副菜 汁物	ハヤシライス  副菜	夕食なし	
22	23	24	25	26	27	28	
休館日	夕食なし	チャブチェ ご飯 副菜 汁物	ラタトゥイユ ご飯 副菜 汁物	三食丼  副菜 汁物	ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	夕食なし	
29	30	<p><b>夕食サービスのご利用について</b></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>					
休館日	夕食なし						

**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。

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。