

10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 ～実践編～

今回が初めて
でも参加OK

～ 相手も自分も大切にする
「アサーション」を皆で学ぼう！② ～

「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10月22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・鈴木た
045-321-6685

令和6年

神奈川県生活支援センター便り10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/>



◆10月プログラム紹介◆ プログラム予約・お問い合わせ ☎ 045-321-6685



オセロレポリユーション

10月8日(火) 15:00～

楽しくオセロ・将棋対戦！



第8回 ほんわか WRAP 10月8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10月1日10時以降、
当生活支援センターまで。

みんなでカラオケ♪

10月11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

10月15日(火) 16:00～

みんなで支援センターのことを考えよう！

第11回 就労者ピアミーティング

10月15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)

※事前にお申し込みください。
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。

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

10月18日(金) 14:00～

【兼題】 秋の季語

・稲妻 ・菊

★お一人2句まで鑑賞いたします。
★歳時記貸し出しします。

ピアミーティング

10月22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②～

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(10月の休館日は、6・13・20・27)

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 ⚠️

エレベーター工事が延長になりました! 

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。

【エレベーター停止期間】 8月20日(火)~10月25日(金)

【夕食サービス停止期間】 8月19日(月)~11月4日(月)

※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
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	11月11日(月) 15:30~ 山口医師
11月14日(木) 14:00~14:30	
11月28日(木) 14:00~14:30	

サークル掲示板

手芸サークル ★毎月第2・4木曜日★

エレベーター停止中の為10月も休止…

11月14日(木)から再開します!

予約は必要ありません! 途中参加・退出自由です!



…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♪

※材料は基本各自でお持ちいただきます
折紙、ぬり絵、色鉛筆、毛糸、かぎ針はご用意あります

夕月の
十九で迎さし
月影の影
悠行

名月や
逢えぬい君を
映し出す
杵

月の出を
いまかいまか
幼き子
瑞城

はあと
灯かり
神奈川区俳句会

老犬の
歩みより
秋さびし
陽虹

きんぴらの
食む音高く
秋思かな
かりん

秋思なり
僅かに女と
共に逢い
山猫

第3金曜日 14時
支援センター フリースペース



今回の季語は、
「名月」「秋思」
です。

★俳句会「はあと灯
かり」では、持ち寄
った句をボランテイ
アの先生方と一緒に
楽しく鑑賞していま
す。
初心者大歓迎。
いつでも見学・体験
お待ちしております♪

「みんなの掲示板」が出現！

フリースペースに、大きなコルクボードが出現！
「みんなに見て欲しい！」「知って欲しい！」
内容を掲示できるようになりました。



例えば…

- ・折紙、絵、詩、写真、ポスターなどの作品
- ・サークル情報、メンバー募集 などなど

掲示したいものがある方は
職員にお声がけください♪
(受付にて掲示の手続きを行います。)

ご飯どうする?! シリーズ第2弾

カレンダーが1枚捲られて朝夕はだいぶ涼しくなりました。
急な寒暖差で喉は痛くないでしょうか。また猛暑を乗り越えた疲れが出てくる頃です。
今月はこんな一品を皆様へお届けします☆

◆◇キャロットラペ◆◇

材料

- 人参…2本 ●塩…適量 ●砂糖…適量
- リンゴ酢(穀物酢でも可)…大さじ 3 杯
(お好みでレーズン、ナッツ、はちみつ)

手順

1. 人参を千切りにし、塩をまぶし人参の水分を出します(冷蔵庫で1時間置く)。
2. ニンジンの水分を絞り、リンゴ酢を回しかけ、よく混ぜます。酸っぱいのが苦手な人は、少しお砂糖やはちみつを入れてみてください。お好みで、レーズンやナッツを入れてもGOOD!



豆知識

人参には、βカロテンが豊富で体内でビタミン A に変換されます。皮膚や粘膜の健康維持に欠かせません。お酢には、内臓脂肪減少、食後血糖値の上昇を抑制し、疲労回復効果があります。心も体も満腹な日々をお過ごしください♪