

# 10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。  
 お間違えないようお願いいたします。

R6.3月まで

普通盛

小盛

4月以降

大盛

普通盛

日	月	火	水	木	金	土
		1 肉豆腐 ご飯	2 ハヤシライス	3 鶏の唐揚げ ご飯	4 麻婆豆腐 ご飯	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。
6 休館日	7 魚料理 ご飯	8 クリームシチュー ご飯	9 他人丼	10 肉じゃが ご飯	11 五目あんかけ 焼きそば	
13 休館日	14 チキンピカタ ご飯	15 秋の 炊き込みご飯	16 チキンカツ ご飯	17 餃子 ご飯	18 和風パスタ	
20 休館日	21 豆腐ハンバーグ ご飯	22 中華丼	23 筑前煮 ご飯	24 チキンカレー	25 豚の生姜焼き ご飯	
27 休館日	28 豚プルコギ ご飯	29 鶏の南蛮漬け ご飯	30 タコライス	31 焼き鳥丼		

毎回  
美味しい副菜と  
汁物がつきます！



※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。

# 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。

## 文化祭のお知らせ

日時：11月17日(日)10:00～14:30

屏風浦地域ケアプラザと合同で文化祭を開催いたします。

※詳細は11月号でお知らせします。

☆文化祭で展示する作品を募集します☆

絵画や書道、写真、手作り小物など、ご自身の作品であればOKです(お一人様一点でお願いします)。

展示希望の方は、職員までご連絡ください。

展示作品は、10月31日(木)までに磯子区生活支援センターまでお持ちください。

ご不明な点等がありましたらお気軽にお問い合わせください。



## 統合失調症の家族教室

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：「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。

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。

## 避難訓練のお知らせ

屏風浦地域ケアプラザと合同で避難訓練を実施します。

日時：10/23(水)14時15分～15時

内容：全体の避難訓練の後、防災訓練(煙体験)を行う予定です。

口を押さえるハンカチをお持ちください。

※参加希望の方は当日、13時までにカウンターへお声かけください。



# 10月予定表

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

※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。

10月4日(金)	15:00~15:30	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
10月7日(月)	15:30~16:00	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
10月10日(木)	16:00~16:30	心理士(横浜市総合保健医療センター)
10月24日(木)	16:00~16:30	心理士(横浜市総合保健医療センター)

## プラスチックごみの出し方が変わります

令和6年10月~  
旭区、磯子区、泉区、  
金沢区、港南区、栄区、  
瀬谷区、戸塚区、中区

令和7年4月~  
全市  
18区



1つの袋でまとめてお出しいただけます

# 10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：10月2日(水)、16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de 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：10月11日(金)、25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：10月3日(木)、31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て  
おります。

貸し出し日時：10月9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。  
よろしくお祈りします。



※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③】～参加者のみなさんにインタビューその2～

(3)おすすめポイント・参加してよかったこと(参加開始・参加きっかけ→参加後の変化)

Aさん：自ら進んで出来ないけど、出来たら嬉しいなと思い

プログラムの片付けのお手伝いをし始めてみた。

→家の中を片付けていこうと思えた。

Bさん：スタッフの片付けのお手伝いができるため。

→手伝えたということで結果が見え、満足感や達成感や嬉しさを感じた。

Cさん：好きなことが出来ると思ったため。

→何もせず寝ても良い。ここのプログラム全体が文句言われず自由だと思った。

Dさん：ここが好きで役に立つことをすると嬉しいと思ったから。

→自分のペースで出来て、やらされていると感じない。自分も相手も大切に  
できると感じた。

次号に続く

担当：飛田美幸

もくもく会は  
参加者それぞれが  
好きなことや、やりたい  
ことに取り組むプログラ  
ムです。

