



港北区生活支援センター便り

〈令和6年10月号〉

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



10月の休館日：
6日、13日、20日、27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。

センター主催プログラム

ぬいぬい手芸部長

～ハロウィンのオーナメントをつくろう～

今回はハロウィンのオーナメントをつくります。
 手芸が好きな方、そうでもないけど気になる方、
 なんだか難しそう～と一歩踏み出せなかった方も…。
 皆でワイワイと、作ってみませんか！？

日時：10月12日(土)14:00～15:00
 場所：生活支援センター
 費用：100円 ※当日お支払いをお願いします。

申込：9月30日(月)9:00～
 10月11日(金)18:00 締め切り
 窓口又は電話(045-475-0127)にて
 お申し込みください。



センター主催プログラム

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(臨場感あふれる映像で災害を身近に体験)、地震シュミレーター(最大震度7の揺れを体験)、火災シュミレーター(消火器を使った消火活動や煙からの避難行動の体験)、減災トレーニングルーム(地震や火災などを疑似体験し、災害から身を守る行動や避難までの流れを学ぶ)等、4つの体験を行います。
 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！！

(地震シュミレーターに不具合がある場合、起震車または地震に関する講話に変更する可能性があります。)

日時：10月25日(金)14:30～15:30
 (現地集合または支援センターからスタッフが同行)
 ・現地集合：防災センター入口に14:15集合
 ・スタッフと一緒にいく場合：支援センターに13:15集合

場所：横浜市民防災センター(横浜駅西口より徒歩15分)
 参加費：無料(交通費のみ自己負担)
 定員：10名(先着順で申し込みが必要です)
 参加者1名から催行。

申込：9月30日(月)9:00～
 10月24日(木)18:00 締め切り
 窓口又は電話(045-475-0127)にて
 お申し込みください。



※地図等の詳細はチラシをご覧ください。

嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日

10月 4日(金) 13:00～
(10月14日(月)はお休みです)
11月 1日(金) 13:00～
11月11日(月) 13:30～

※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

10月10日(木) 11:00～
10月24日(木) 11:00～
11月14日(木) 11:00～
11月28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



今回は11月15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。

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!!

10月の日程

10月 8日(火)14:30～15:30
10月26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。



ご家族向けプログラム

白梅会“おしゃべり会”のご案内

“白梅会”は、こころの病がある障害者のご家族が、共に集い、助け合い、励ましあえる場所です。

港北区生活支援センターでは、白梅会と共催で“おしゃべり会”を開催しています。

白梅会にご興味ある方、お悩みのある方など、白梅会スタッフや支援センター職員と一緒に、お喋りしませんか?

日時:10月19日(土)13:30～15:30
(偶数月・第3土曜日)

場所:生活支援センター
費用:無料



※予約は必要ありません。
※すでに会員の方、まだ会員でない方、どなたでもお気軽にご参加ください。

家族会“白梅会”についてのお問合せ先
045-540-2377
(横浜市港北区福祉保健センター)

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： 10月19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

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。

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。

メール：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： 10月24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：

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。

QRコード



※参加申込期間
当日10時まで

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！

メール：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：10月4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

ご興味のある方はご連絡下さい



令和6年 10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。ぜひご利用ください！！

《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 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 |
|----|----|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------|
| | | 300円メニュー お好み焼き 汁物 | 豚バラこんにゃく ご飯 副菜 汁物 | オムライス 副菜 汁物 | 鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | 鶏のみぞれ煮 ご飯 副菜 汁物 | ピーマンの肉詰め ご飯 副菜 汁物 | 豚肉の野菜巻き ご飯 副菜 汁物 | ナポリタン 副菜 汁物 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | 和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物 | 鶏のクリーム煮 ご飯 副菜 汁物 | 麻婆春雨 ご飯 副菜 汁物 | すき焼き風煮 ご飯 副菜 汁物 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | 豚肉にとらの卵炒め ご飯 副菜 汁物 | ポークチャップ ご飯 副菜 汁物 | チキンカレー 副菜 | 鶏の唐揚げ ご飯 副菜 汁物 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | 肉団子の煮込み ご飯 副菜 汁物 | 焼き魚 ご飯 副菜 汁物 | 鶏の柚子胡椒焼き ご飯 副菜 汁物 | | |

夕食サービスのご利用について

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まれた方は、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。

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。