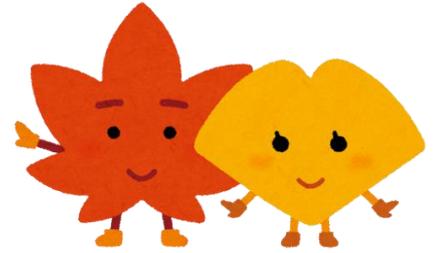




港北区生活支援センター便り

〈令和6年11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。



11月の休館日：
3日、10日、17日、24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：11月15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：10月28日(月)9:00～11月13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！！

11月の日程

11月12日(火)14:30～15:30
 11月23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。



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。

前回のミーティングで「カフェのない月にも、自分たちで
飲み物を持ち寄って“おしゃべり会”をやりたい」という
意見が出ました。

11月はそれについて皆さまのご意見を伺いたいと思っ
ています。ふるってご参加ください!!

<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。

嘱託相談

●医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日

11月 1日(金) 13:00~
11月11日(月) 13:30~
12月 9日(月)13:30~
12月20日(金) 13:00~
(6日の振り替えです)

※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

11月14日(木) 11:00~
11月28日(木) 11:00~
12月12日(木) 11:00~
12月26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

プログラムのご報告

10月12日(土)

めいめい手芸部長

~ハロウィンのオーナメントをつくろう~
を開催しました。



飛田担当部長を中心に、和気あいあいと
ハロウィンのかぼちゃを作りました。
「葉っぱをつけてみよう」「髪の毛をつけたらどうかな」
「目は笑っている方がかわいい!?!」「独創的なのを
作りたい」など、様々なアイデアを出しながら、
楽しいひと時を過ごしました。



ケアプラザとの共催

おさんぼしもだ

季節を楽しむおさんぼ会



11月は「日吉の森庭園美術館」を散策します。
下田町に残る昔ながらの里山風景を見ながら、ゆっくりと
おさんぼしませんか。

日時: 11月21日(木)13:30~15:00

集合: 下田地域ケアプラザ

(日吉駅西口バスターミナルから「サンヴァリエ日吉行き
(日22系統)」乗車、8つ目の「駒ヶ橋」バス停徒歩3分)

参加費: 入館料400円

定員: 10名(先着順)

持ち物: 飲み物・動きやすい服装と靴・汗拭きタオル

申込: 電話(045-563-9081)または

下田地域ケアプラザの窓口にて(担当:井上)

※雨天時は下田地域ケアプラザで「おなはしもだ」に
なります。

“おなはしもだ”とは?

下田ケアプラザを会場に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。

奇数月の第3木曜日に開催していますが、今回は外に出て
施設見学をします。



共催: 港北区生活支援センター
下田地域ケアプラザ
協力: NPO法人 精神保健を
考える会まいんどくらぶ

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： 11月16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

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。



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。

※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： 11月28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。

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

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

11月の句会はお休みです。

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 11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。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	水	木	金	土
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。					1	2
					300円×メニュー 焼うどん  汁物	夕食なし
3	4	5	6	7	8	9
休館日	夕食なし	オムライス  副菜 汁物	ポークカレー  副菜	麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
10	11	12	13	14	15	16
休館日	夕食なし	チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	和風スパゲティ  副菜 汁物	鶏の唐揚げ ご飯 副菜 汁物	ひとくちカツ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
17	18	19	20	21	22	23
休館日	夕食なし	八宝菜 ご飯 副菜 汁物	肉じゃが ご飯 副菜 汁物	豚キムチ ご飯 副菜 汁物	炊き込みご飯  副菜 汁物	夕食なし
24	25	26	27	28	29	30
休館日	夕食なし	鶏のクリーム煮 ご飯 副菜 汁物	ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	肉豆腐 ご飯 副菜 汁物	肉団子の甘酢あん ご飯 副菜 汁物	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。

