



港北区生活支援センター便り

〈令和6年12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。



12月の休館日：

(毎週日曜日) 1日、8日、15日、22日、29日
 (年末年始) 29日、30日、31日 (1/3までお休み)



センター主催プログラム

まつぼっくりでクリスマス グッズをつくろう！！



もうすぐクリスマスですね！！
 まつぼっくりを使って、かわいいクリスマスグッズを作ります。

家にはツリーがないからクリスマス気分が出ないなあという方、ツリーはあるけどちょっと机や棚に飾りたいなあという方などなど…。どなたでも簡単に作れますので、ふるってご参加ください。

日時：12月13日(金)15:00～16:00
 場所：生活支援センター
 費用：無料

※事前申し込みは必要ありません。
 まつぼっくりは用意していますが、ご自分で使いたいものがあれば、お持ちください。



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。

クリスマスツリーを飾ろう！

12月10日(火)15:30～
 “何でも好きなことをしよう会“の後、フロアにクリスマスツリーを出します。
 皆さま、ふるってご参加ください！！



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、アクセサリー作り、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！！

12月の日程

12月10日(火)14:30～15:30
12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。



利用者ミーティングのお知らせ

次回は1月17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。

嘱託相談

●医師相談(精神科)

12月 9日(月) 13:30～

12月20日(金) 13:00～

1月 6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

12月12日(木) 11:00～

12月26日(木) 11:00～

1月 9日(木) 11:00～

1月23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

1月のプログラム紹介

初詣



新年の気持ちも新たに、初詣に行きませんか！？
支援センターに集合し、徒歩で篠原八幡神社(篠原口より
徒歩約15分)へ行きます。

初詣は、一年の感謝を捧げたり、新年の無事と平安を
祈願したりするとよいと言われています。
皆さまのご参加をお待ちしております。

日時: 1月7日(火) 10:30～(12:30頃まで)

場所: 支援センター集合 → 徒歩で篠原八幡神社
(センターからは片道約30分。神社は小高い山の上にあるため、急な坂道があります。)

費用: 無料 (お賽銭、おみくじ、お守り等のお金は
各自ご用意ください。)

※予約は不要です。
※雨天でも希望者がいれば
行く予定です。



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:12月21日(土)13:30～15:30
(偶数月・第3土曜日)

場所:港北区生活支援センター

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： 12月21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
ご了承願います)
- ※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

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
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： 12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

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：12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

ご興味のある方はご連絡下さい



令和6年 12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。
- ★ご飯の小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

普通盛り…250g
小盛り …170g



日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
休館日	夕食なし	300円メニュー チャーハン  汁物	ハヤシライス  副菜	鶏そぼろ丼  副菜 汁物	酢豚 ご飯 副菜 汁物	夕食なし
8	9	10	11	12	13	14
休館日	夕食なし	鶏の竜田揚げ ご飯 副菜 汁物	すき煮 ご飯 副菜 汁物	春巻き ご飯 副菜 汁物	コロケ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
15	16	17	18	19	20	21
休館日	夕食なし	肉団子の煮込み ご飯 副菜 汁物	鶏のねぎ味噌焼き ★おせち申込開始 ご飯 副菜 汁物	ミートソーススパゲティ  副菜 汁物	白菜と豚肉のうま煮 ご飯 副菜 汁物	夕食なし
22	23	24	25	26	27	28
休館日	夕食なし クリスマスメニュー 	500円メニュー ハンバーグ 副菜 ご飯 デザート	鶏の照り焼き ★おせち申込締切 ご飯 副菜 汁物	おでん ご飯 副菜 	年越しそば  副菜	夕食なし
29	30	31	<p>夕食サービスのご利用について</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。</p>			
休館日	休館日	休館日				



12月24日(火)クリスマス献立(¥500)の申し込みについて

事前予約は実施しません。通常通り1週間前から当日14時までの申し込みとなります。



注意

2024年1月7日 おせちプレートの申し込みについて

今年度も新年最初の夕食サービスはおせちプレート(¥500)を提供します。

食材確保のため、事前申し込みを行います。

受付開始は、12/18(水)午前9時 から

締め切りは、12/25(水)午後2時 です。

当日のホームページからの申し込みは無効となります。締め切り以降はキャンセル料が発生します。

