



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和7年1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。



1月の休館日：（年始）1日、2日、3日 （毎週日曜日）5日、12日、19日、26日



あけましておめでとうございます。

2024年は、なんといってもアメリカ大リーグでの大谷翔平選手の活躍が、世界中を沸かせた年となりました。  
 また日本原水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞受賞も、うれしいニュースでしたね。

その一方で、国内では元日の能登大震災、9月の豪雨災害があり、また地球の上の各地でも、いまだ戦火がやむことなく、心を痛めている方も多いのではないかと思います。

喜びも苦しみもある世界で生きている私たちにとって、2025年はどんな年になるのでしょうか。みなさんの暮らしに、いいこといっぱいありますように、スタッフ一同、心から願っております。本年もよろしくお願いたします。

港北区生活支援センター所長 大川 昭博

### 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



## 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、やや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。



### 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  
 らんらん”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：1月17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：1月6日（月）9:00～1月15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。



## 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！！

### 1月の日程

1月14日(火)14:30～15:30

1月25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。



## 夕食サービスに関するお知らせ

2025年1月6日より、月曜日の夕食サービスを再開します！1週間前の同じ曜日から当日の14:00まで予約ができます。

ぜひご利用ください！！



## 利用者ミーティングのお知らせ

今回は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。

今月より、この料理また食べたい！などの夕食に関するご意見もお聞きする予定です。

センターでこんなプログラムをやりたい等、利用者が主体的に取り組めるプログラムも募集中です。

より多くの方のご参加をお待ちしております！！

**重要!**

### ◆登録更新についてのお知らせ◆

2021(令和3)年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2025(令和7)年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

### ◆対象となる方◆

2021(令和3)年4月1日から2022(令和4)年3月31日までに登録または更新手続きをした方。

(登録カードの裏面に「2025年3月末日」と記載された紫色のテープが貼付されている方)

※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分からない方はお問い合わせください。

なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

### 嘱託相談

- 医師相談(精神科) 第1金曜日、第2月曜日  
1月 6日(月) 13:30～  
(第1金曜日は無し、  
第2月曜祝日のため第1月曜日に振り替え)  
2月 7日(金) 13:00～  
2月10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  
1月 9日(木) 11:00～  
1月23日(木) 11:00～  
2月13日(木) 11:00～  
2月27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



## 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： 1月18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](mailto: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： 1月23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(申込先着順)  
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

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  
前回開催翌日  
～当日10時まで

メール：[sukoyakawrap@gmail.com](mailto:sukoyakawrap@gmail.com)

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！

## 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：1月10日(金)13:00～16:00

1月は第2金曜日に開催します。  
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](mailto:michiakari.yukihana@gmail.com)

ご興味のある方はご連絡下さい



令和7年

# 1月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

注文は一週間後の同じ曜日の分まで受け付けます。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）まで。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp/mental/life-support/kohoku/>）からも、当日分の注文ができます。

### 《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



今月より月曜日の夕食サービスが復活します！ぜひご利用ください！

日	月	火	水	木	金	土
<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。</p> <p>申込は2024年12月25日まで</p>			1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	夕食なし
5	6	7	8	9	10	11
休館日	300円メニュー きつねうどん 副菜	500円メニュー おせちプレート お雑煮	三色丼 副菜 汁物	鶏の柚子胡椒焼 ご飯 副菜 汁物	和風スパゲティ 副菜 汁物	夕食なし
12	13	14	15	16	17	18
休館日	炊き込みご飯 副菜 汁物	ポークカレー 副菜	チンジャオロース ご飯 副菜 汁物	チキン南蛮 ご飯 副菜 汁物	オムライス 副菜 汁物	夕食なし
19	20	21	22	23	24	25
休館日	鶏のみぞれ煮 ご飯 副菜 汁物	麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	和風ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	肉みそキャバツ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
26	27	28	29	30	31	
休館日	ピーマンの肉詰め ご飯 副菜 汁物	豚肉とニラの卵炒め ご飯 副菜 汁物	チキンソテー ご飯 副菜 汁物	クリームシチュー ご飯 副菜	豚バラみそ焼き ご飯 副菜 汁物	

