



港北区生活支援センター便り

〈令和7年2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



※生活支援センターを利用するためには登録が必要です。

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」をさせて頂きます。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。



2月の休館日：2日、9日、16日、23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

支援センターは登録している方が利用する施設です。プログラムも登録されている方対象のため、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



梅見会



大倉山梅林で梅見会を開催します。支援センターに集合し、新横浜まで徒歩、新横浜からバスで大倉山駅まで行き、梅林まで歩きます。皆さまのご参加をお待ちしております！！

日時：2月19日(水)14:00～
(片道約1時間かかるので、帰りは17時近くになります。時間に余裕をもってご参加ください)

場所：支援センター集合→大倉山梅林
→支援センター解散(希望者は現地解散も可)
(大倉山駅から梅林までは徒歩で約10分ですが急な上り坂があります)

費用：無料 ★パス券または交通費をご持参ください
申込：申し込み不要。

時間になったら出発しますので、早めにお集り下さい。

※雨天中止。当日12時に中止するかどうか決めますので、判断に迷う場合はご連絡ください。



センター主催プログラム



ぬいぬい手芸部長

～かわいい小物入れをつくろう～



今回はかわいい小物入れを作ります。難しい部分はすでに作ってありますので、「手芸ってなんだか難しそう～」と一歩踏み出せなかった方も簡単に作れます。皆でワイワイと、作ってみませんか！？

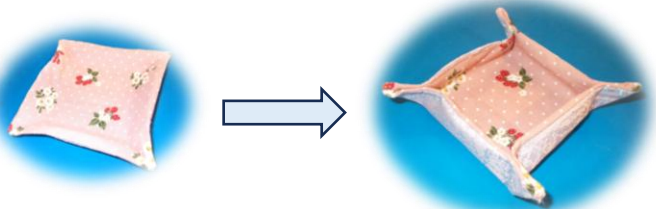


日時：2月8日(土)14:00～15:00
場所：生活支援センター
費用：100円 ※当日お支払いをお願いします。

申込：1月27日(月)9:00～
2月7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。

ここまで作ってあります

四隅を糸またはホチキスで留めて好きな飾りをつけてアレンジします



センター主催プログラム

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!!

2月の日程

2月11日(火)14:30~15:30

2月22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。

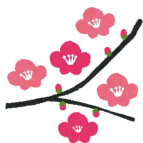
港北区生活支援センターでは、白梅会と共催で
“おしゃべり会”を開催しています。
白梅会にご興味ある方、お悩みのある方など、
白梅会スタッフや支援センター職員と一緒に
お喋りしませんか?

日時:2月15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。

利用者ミーティングのお知らせ



次回は3月21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しています。

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

2月 7日(金) 13:00~

2月10日(月) 13:30~

3月 7日(金) 13:00~

3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

2月13日(木) 11:00~

2月27日(木) 11:00~

3月13日(木) 11:00~

3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： 2月15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： 2月27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
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
前回開催翌日
～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

俳句仲間・道灯かり「対面句会」のお知らせ

日時：2月7日(金)13:00～16:00

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 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」
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7年

2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。
- ★夕食の注文は当日の午後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。



日	月	火	水	木	金	土
						1
<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時までに食べ終わっ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>						
2	3	4	5	6	7	8
	チャーハン 副菜 汁物	ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	ミートソース スパゲティ 副菜 汁物	豚ずき煮 ご飯 副菜 汁物	酢豚 ご飯 副菜 汁物	
9	10	11	12	13	14	15
	チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	豚の生姜焼き ご飯 副菜 汁物	鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	焼きそば 副菜 汁物	カレーライス 副菜	
16	17	18	19	20	21	22
	豚のスタミナ炒め ご飯 副菜 汁物	焼鳥丼 副菜 汁物	豚キムチ ご飯 副菜 汁物	ペパロンチーノ 副菜 汁物	油淋鶏 ご飯 副菜 汁物	
23	24	25	26	27	28	
	肉じゃが ご飯 副菜 汁物	みそ豚丼 副菜 汁物	焼きうどん 副菜 汁物	豆腐チャンプルー ご飯 副菜 汁物	ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	

積雪など気象状況によるサービス中止について

積雪、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。