

# 3月夕食サービス献立

## 【夕食サービスの利用の仕方】

- \* 夕食サービスの利用は、磯子区生活支援センターの登録が必要です。
- \* 料金は400円です。
- \* 夕食を注文したい日の前日から当日午後3時までに、夕食注文専用電話(751-8292)へ電話、または来館してスタッフへお申し込みください。(月曜日分は、土曜日に注文できます)
- \* キャンセルの際は、早めにお知らせください。当日15時以降は料金全額のキャンセル料がかかります。
- \* 当センターホームページ上のメールでの夕食注文の受付時間は、午前9時～昼12時です。
- \* 食事時間は午後6時～7時です。



令和7年4月1日より下記の通り値上げをさせていただきます。

変更前	変更後
400円	500円

※ご飯の量は「大盛」等を設けず一律とさせていただきます。

※令和7年3月まではこれまで通り、「大盛」or「普通盛」です。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	土曜日の夕食サービスは提供しておりません。 ご了承ください。
休館日	ちらし寿司	タンドリーチキン ご飯	野菜の肉詰め ご飯	豆腐チャンプルー ご飯	チキンカツ ご飯	
9	10	11	12	13	14	
休館日	肉豆腐 ご飯	豚キムチ ご飯	照り焼きチキン ご飯	油淋鶏 ご飯	肉じゃが ご飯	
16	17	18	19	20	21	
休館日	魚料理 ご飯	ハンバーグ ご飯	豚の生姜焼 ご飯	麻婆豆腐 ご飯	鶏のガーリック焼 ご飯	
23	24	25	26	27	28	
休館日	鶏のクリーム煮 ご飯	餃子 ご飯	筑前煮 ご飯	キーマカレー ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	
30	31					
休館日	酢豚 ご飯					

毎回  
美味しい副菜と  
汁物がつきます！



※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

# 磯子区生活支援センターだより

発行：横浜市磯子区生活支援センター 〒235-0023 横浜市磯子区森4-1-17 3階

<相談専用> 045-750-5300

<夕食注文・プログラム等お問合せ> 045-751-8292

<FAX> 045-750-5301 <ホームページ URL> <https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>

センター利用可能時間 ◆平日：10時～19時 ◆土曜日：10時～16時 ◆日曜日：休館日

電話相談時間 ◆平日：10時～13時及び14時～18時 ◆土曜日：10時～17時

夕食以外の有料サービスの受付時間 ◆平日：10時～18時 ◆土曜日：10時～15時

◇祝日も、通常通り開館しています。

## 登録更新手続きの実施について

生活支援センターを利用して頂くにあたり、原則3年毎の登録の更新手続きが必要です。

更新まだの方は  
お忘れなく!!

★今回の対象者は、**2021年度**に登録された方です。

登録カードが**2025年3月末**になっている方は**更新が必要**です。  
各自ご確認ください。

(※登録更新のお手紙は発送しません)

## 夕食サービスの料金改定について

これまで物価高騰や消費増税等の影響を受けても工夫を重ね料金を維持してきましたが、昨今の野菜や米のかつてないほどの物価高騰のため、現状価格を維持することができなくなりました。夕食サービスの提供を継続するため 令和7年4月1日より下記の通り値上げをさせていただきます。

変更前	変更後
400円	500円

※ ご飯の量は「大盛」等を設けず一律とさせていただきます。

利用者のみなさんへの説明会を開きます。

日時：3月18日(火)16時00分～16時30分

場所：磯子区生活支援センター フロア奥

※利用者ミーティングで説明をします。



## 3月予定表

1	土	閉館 16:00	17	月	定期清掃
2	日	休館日	18	火	利用者ミーティング
3	月	定期清掃 嘱託医相談	19	水	Café de 屏風ヶ浦
4	火		20	木	もくもく会
5	水	Café de 屏風ヶ浦	21	金	定期清掃
6	木	定期清掃 もくもく会	22	土	閉館 16:00
7	金	嘱託医相談	23	日	休館日
8	土	閉館 16:00	24	月	定期清掃 書道用具貸し出し
9	日	休館日	25	火	
10	月	定期清掃	26	水	
11	火	全館清掃	27	木	定期清掃 嘱託医相談
12	水		28	金	みんなで ISOGO 体操
13	木	定期清掃 嘱託医相談	29	土	閉館 16:00
14	金	みんなで ISOGO 体操	30	日	
15	土	閉館 16:00	31	月	定期清掃
16	日	休館日			

※定期清掃日は入浴サービス開始時間が11:30からとなります。

※定期清掃 3/20(木)→3/21(金)へ変更になっています。ご承知おきください。

### 嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。当センターへお申し込み・お問い合わせください。1回30分の「予約制」となっております。※ご予約は7日前までにお申し込みください。

3月 3日(月)	15:30~16:00	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
3月 7日(金)	15:00~15:30	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
3月 13日(木)	16:00~16:30	心理士(横浜市総合保健医療センター)
3月 27日(木)	16:00~16:30	心理士(横浜市総合保健医療センター)

#### 【Café de 屏風ヶ浦の紹介】ボランティアさんへインタビュー

Café de 屏風ヶ浦に長年お越しいただいているボランティアさんにインタビューしました。

Q1: Café de 屏風ヶ浦にボランティアさんとして参加し始めたきっかけは何ですか？

A: 以前はもう1人ボランティアさんがいて週2日お茶を飲みながら話す会があってそれに参加していました。それが発展してカフェになったと思います。初めのころはいつも5~6人参加していました。

Q2: ボランティアさんから見る『Café de 屏風ヶ浦の魅力』

A: マスター 扶三雄さんのコーヒーは美味しいですよ~。挽き立てコーヒーが低価格で飲めること、コーヒーを飲みながら参加したメンバーと気軽に雑談できる雰囲気があることです。

Q3: ボランティアさんから見る『Café de 屏風ヶ浦の雰囲気』

A: 現在、参加者が常時3名程います。それぞれが話題を持ち込んでそれを元に話をしていることが多いです。

Q4: ボランティアさんが思う『こんな時に Café de 屏風ヶ浦の利用をおすすめします』

A: これまで利用したことがない人もコーヒーを1杯飲むつもりでお越しになってみてはいかがでしょうか？



担当: 飛田 美幸

## 3月プログラムのお知らせ

### ☆Café de 屏風ヶ浦☆

カフェを開店します。  
コーヒーを飲みながら、のんびりとおしゃべりを楽しみましょう♪

メニュー：ドリップコーヒー50円(税込)  
アイスコーヒー100円(税込)  
(※飲み放題ではありません。)

日時：3月5日(水)、19日(水)  
15:00~16:00

場所：フロア 中央



ご参加をお待ちしています。

### ☆みんなで ISOGO 体操☆

磯子区のオリジナル体操です。スタッフのお手本を見ながら、音楽に合わせて身体を動かしましょう♪

日時：3月14日(金)、28日(金)  
15:00~15:30

場所：フロア 奥



### ☆もくもく会☆



同じ時間と空間でそれぞれの参加者が好きなことに黙々と取り組めば、それだけで居場所となる会です。

日時：3月6日(木)、20日(木・祝)  
15:00~16:00

場所：フロア 奥

※支援センターでも道具を用意していますが、ご自身で黙々と作業出来る物をご持参頂く事をお勧めしています。

### 書道用具貸し出しのお知らせ

自主的な練習用として書道用具を貸し出しております。

貸し出し日時：3月24日(月)  
14:00~15:00

(原則 毎月第4月曜 1時間程度)

※最初の10分位は各自の準備、練習は30分位、最後の20分位を片づけというような目安にしてください。

ご不明点はスタッフまでお声かけください。よろしくお願ひします。



### ☆利用者ミーティング☆

磯子区生活支援センターをよりよくしていくための話し合い、意見交換の場として、開催しています。

皆様のセンターに対するご意向をぜひお聞かせください。

※今回は夕食サービス料金改定についての説明をします。

日時：3月18日(火)  
16:00~ 30分程度

場所：フロア 奥



※プログラムは途中参加、退出も自由です。見学だけでもお気軽にどうぞ。