

4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500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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	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。
		肉じゃが ご飯	チャプチェ ご飯	煮込み ハンバーグ ご飯	五目あんかけ 焼きそば	
6	7	8	9	10	11	
休館日	魚料理 ご飯	豚肉の 味噌炒め ご飯	親子丼 ご飯	豚と野菜の チャンプルー ご飯	カレー	
13	14	15	16	17	18	
休館日	豚の 生姜焼き ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	餃子 ご飯	ハニー マスタードチキン ご飯	肉団子の トマト煮 ご飯	
20	21	22	23	24	25	
休館日	ハッシュド ポーク ご飯	チンジャオ ロース ご飯	チキン ナゲット ご飯	鶏の みぞれ煮 ご飯	棒棒鶏 ご飯	
27	28	29	30	<div data-bbox="922 1870 1212 2027" data-label="Text"> <p>毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！</p> </div> <div data-bbox="1220 1904 1380 2049" data-label="Image"> </div>		
休館日	酢豚 ご飯	ポトフ ご飯	チキンカツ ご飯			

※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。

※磯子区生活支援センターHPのQRコードはこちら→



磯子区地域防災拠点について



フロアの浴室 | 近くの壁面に「磯子区防災マップ」が貼ってあります。

その中に<磯子区地域防災拠点>として

大きな地震が起きた場合に開設される、居住地の町名別の22ヶ所の小中学校の一覧があります。

これは、災害により火災や倒壊で、自宅での生活ができなくなった人が、避難生活を送る場所です。

万一の大規模災害に備えて、ご自分の住所地の防災拠点の小中学校を、一度ご確認ください。

何かご不明なことがありましたら、お気軽に職員にお尋ねください。

利用者アンケートご協力の御礼

2月に実施しました利用者アンケートのご協力、誠にありがとうございました。
現在、集計作業中ですが、集計結果がまとまり次第、館内に掲示したいと思います。
アンケートの内容をこれからのセンター運営に活かせるよう、努力して参ります。

今後とも磯子区生活支援センターをよろしく願いいたします。

磯子区生活支援センター 職員一同



4月予定表

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

※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。

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。

4月 7日(月) 15:30~16:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
4月 17日(木) 14:30~15:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)

プログラム紹介【ISOGO 体操】～内容編～

ISOGO 体操のプログラム時間は、約 30 分間。体操には、立位バージョンと座位バージョンがあり、それぞれのバージョンを解説しながら合わせて 4 つの体操をしています。

1 つ終了するごとに 1~2 分の休憩をとっています。

DVD の動画を流し、スタッフも声をかけながら、皆さんとゆるやかに楽しく体操しています。

体操の時にはお一人ずつすを使用し、休憩時にはおしゃべりも楽しんでいます。



見学や休憩時のおしゃべりのみなど皆さんのペースに合わせて無理なくご参加いただけます。

どのような体操かご興味のある方は、横浜市磯子区のホームページで『ハマトレ「みんなで ISOGO 体操」とは?』に動画のリンクがあります。

ISOGO 体操を体験してみたい方は、ぜひ磯子区生活支援センターの「みんなで ISOGO 体操」のプログラムへ遊びに来てくださいね♪

担当: 飛田 美幸

4月プログラムのお知らせ



☆ 拡大版 Café de 屏風ヶ浦 ☆

毎年支援センターのルーフバルコニーにはモッコウバラが咲き乱れます。
コーヒーを飲みながら、モッコウバラを鑑賞しませんか？
バルコニーに椅子を置いて、春の訪れを楽しみたいと思います。
コーヒーを飲まない方も歓迎です！

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：4月23日(水)、30日(水)
14:30~16:00

場所：ルーフバルコニー ご参加をお待ちしています。



☆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：4月3日(木)、17日(木)
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。

☆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：4月11日(金)、25日(金)
15:00~15:30

場所：フロア 奥



☆利用者ミーティング☆

今回は、「はなそう防災」と題して、災害に備えてしていることについてみんなで話す時間を設けます。
※参加された方には参考として防災備蓄品の缶詰をお渡しします。

日時：4月10日(木)
16:30~17:15

場所：フロア 奥



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あります。

貸し出し日時：4月28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。よろしく願います。

※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。