

# 5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	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。
				厚揚げの そばろ煮  ご飯	鶏の唐揚げ  ご飯	
4	5	6	7	8	9	
休館日	ナポリタン	豚しゃぶ  ご飯	肉じゃが  ご飯	チャプチェ  ご飯	きゅうりと鮭の さっぱり寿司	
11	12	13	14	15	16	
休館日	魚料理  ご飯	豚の 生姜焼き  ご飯	回鍋肉  ご飯	餃子  ご飯	天ぷら  ご飯	
18	19	20	21	22	23	
休館日	豚と春野菜の ソテー  ご飯	ポークカレー	鶏ごぼう ごはん  ご飯	鶏の クリーム煮  ご飯	キャベツとツナ のチャンプルー  ご飯	
25	26	27	28	29	30	
休館日	酢豚  ご飯	すき焼き風煮  ご飯	三色丼	ハンバーグ  ご飯	鶏の 竜田揚げ  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。

※磯子区生活支援センターHPのQRコードはこちら→



## 新任職員の挨拶

はじめまして。

4月より磯子区生活支援センターに嘱託職員として配属されました  
千葉(ちば)と申します。

前職は長らく保育の現場に身を置き、乳幼児保育や子育て支援に  
携わって参りました。

皆さまにご安心頂ける存在になれますように、一步ずつ学んで  
いきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願い致します。



## ◆センターだよりに掲載する作品を募集しています◆

磯子区生活支援センターでは、利用者さんが作られた作品(絵、詩、短歌、俳句、  
陶芸、書道、手芸、手作り品等)を写真に撮らせていただき、利用者さん了承のもと、  
センターだよりに掲載することができます。センターだよりの紙面の状況を見ながら  
順次掲載していきます。

※応募作品が多いとき等はすべての作品を掲載できないことがあります。

※作品はご本人が制作した作品に限ります。

作品のお写真を掲載希望の方は、お気軽にスタッフにお声かけください。



## 5 月予定表

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

※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。

5 月 9 日 (金) 15:30～16:00 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)  
5 月 19 日 (月) 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】～インタビュー編～

#### プログラム紹介【ISOGO 体操】～参加している A さん、B さんへインタビュー編～

##### ◆ ISOGO 体操に参加してどのくらい経ちますか？

A さん: 1 年 4 ヶ月 B さん: 1 年 5 ヶ月

##### ◆ 参加している理由

A さん・B さん: 普段運動していないから運動している。

##### ◆ ISOGO 体操の魅力や役に立っていること

A さん: みんなで一緒にできる。

B さん: 軽い運動になる。集団でできるから 1 人でやるより運動能力が上がる。自然と出来る。

自由に出来ること。適度な運動で身体が軽くなる。

##### ◆ 今後の希望

- ・ISOGO 体操の開始時間を早めて、15 時 30 分前に終わるようにしてほしい。
- ・事故防止や水分補給のために 1 分休憩は継続してほしい。



## 5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：5月7日(水)、21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：5月9日(金)、23日(金)

15:00～16:00

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：5月1日(木)、15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。

### 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：5月26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。  
よろしくお願いします。

## ☆4月の利用者ミーティングのご報告と次回のお知らせ☆

### <4月の利用者ミーティングのご報告>

4月10日(木)16時30分から『防災』をテーマに  
利用者ミーティングを行いました。6名の方の参加があ  
り、地震などの災害への備えをしているか等について全  
員で話をしました。備蓄の食料や水を用意していたが、  
ローリングストック(賞味期限内に食べて新たなものを  
購入すること)が難しく続かないという声が複数ありま  
した。地域防災拠点の場所は皆さんそれぞれが知って  
いましたが「坂や階段があり実際に行けるか試してお  
いた方がいいかもしれない」との意見もありました。

『防災』をテーマにした利用者ミーティングはまた  
開催予定ですので今回は参加されなかった方も次回は  
ぜひご参加ください。

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、奇数月に開催しています。  
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。

日時：5月20日(火)

16:00～16:30

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。