



港北区生活支援センター便り

〈令和7年5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



※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。



5月の休館日：4日、11日、18日、25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。プログラムの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

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。豆から挽いてドリップで淹れる香り高いコーヒーを飲みながら、皆さまでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時：5月16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200円(ミニお菓子付)

※今年度から200円になります。



申込：4月28日(月)9:00～5月14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。



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！

一人です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！？



和気あいあいとおしゃべりしながらでもOKです！！

5月の日程

5月13日(火)14:30～15:30
 5月24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。



嘱託医相談

●精神科医相談

5月15日(木) 15:00~

5月21日(水) 13:30~

6月は未定です

※セカンドオピニオンではありません。

★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



利用者ミーティングのお知らせ



次回は5月16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。



プログラムのご報告

2月19日梅見会



2月19日(水)大倉山梅林へ梅を見に行きました。紅梅、白梅ともにちょうど見ごろで、みんなで一緒にゆっくり鑑賞しながら歩きました。

「梅まつり」の名残で屋台がまだ残っており、それぞれお団子や甘酒をいただきながら「花より団子かな」などと談笑、楽しいひとときを過ごしました。

参加した方から、「ちょうど見ごろで良かった」「せっかくこんないい所があるのだから、もっと他のメンバーも参加すれば良かったのに」などの感想をいただきました。



下田ケアプラザとの共催

おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。

“おはなしもだ”は心の病で通院されている方や、そのご家族を対象とした語らいの場です。誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、お互いに共感したり、こころがほっとするひとときを一緒に過ごしませんか。

日時: 5月15日(木)14:00~15:00

場所: 下田地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 10名

申込: 下田地域ケアプラザ

電話:045-563-9081(担当:井上)

“おはなしもだ”は生活支援センターと下田地域ケアプラザの共催で、奇数月の第3木曜日、お話の会やおさんぽ会を開催しています。



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： 5月17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
健康でいい感じの自分であるための
元気に役立つ工具箱を一緒に作りませんか？

日時： 5月22日(木)14:00～15:45(予定)
場所： 港北区生活支援センター
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 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

メールには①お名前②メールアドレス③参加希望日
④港北区生活支援センターの登録の有無を書いて
送ってください。

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：5月2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

5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500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。
- ★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。

4月より、夕食代金は

500円

となりました

また、ご飯の量は「普通盛り」のみとなりました



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しています。</p> <p>また、ご連絡のない場合には、処分させて頂きますのでご了承ください。</p>				1	2	3
				肉じゃが	鶏のねぎみそ焼き	夕食なし
				ご飯 副菜 汁物	ご飯 副菜 汁物	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	焼うどん	鶏の竜田揚げ	カルボナーラ	ピピンバ丼	豚の生姜焼き	夕食なし
		ご飯 副菜 汁物			ご飯 副菜 汁物	
	副菜 汁物		副菜 汁物	副菜 汁物		
11	12	13	14	15	16	17
休館日	ハンバーグ	チキン南蛮	チャーハン	豚肉とにらの卵炒め	和風スパゲティ	夕食なし
	ご飯 副菜 汁物	ご飯 副菜 汁物		ご飯 副菜 汁物		
			副菜 汁物		副菜 汁物	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	酢豚	肉うどん	魚肉ソーセージの野菜炒め	チキンのトマト煮	オムライス	夕食なし
	ご飯 副菜 汁物		ご飯 副菜 汁物	ご飯 副菜 汁物		
		副菜			副菜 汁物	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	ポークチャップ	鶏のクリーム煮	焼きそば	豚のスタミナ炒め	油淋鶏	夕食なし
	ご飯 副菜 汁物	ご飯 副菜 汁物		ご飯 副菜 汁物	ご飯 副菜 汁物	
			副菜 汁物			