# グレングングングングングングングングングングン**ベ**ング

# 港北区生活支援センター便り

# 〈令和7年6月号〉

横浜市港北区生活支援センター 発行

〒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 住所 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

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】 開館時間

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。



6月の休館日: 1日、8日、15日、22日、29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

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。

#### センター主催プログラム



# 港北お散歩の会

~菊名神社から港北図書館編~ ※雨天決行です

港北区内を一緒にお散歩しませんか?

今回は菊名編。菊名神社から港北図書館をめぐります。

日時:6月30日(月)

13:00 港北区生活支援センター集合

13:40 JR菊名駅改札前集合

14:00 菊名神社参拝

15:30 港北図書館 見学·利用

16:00 港北図書館にて解散

申込:6月16日(月)9:00~6月28日(土)17:00

港北区支援センター窓口

又は申込電話 045-475-0127にご連絡ください。

#### ※事前申込が必要です

申し込み時に集合場所(支援センターまたはJR菊名駅 改札前)を伝えてください。

- ※支援センター集合の場合、電車賃150円がかかります。
- ※動きやすい服装、靴でお越しください
- ※キャンセルの連絡も6月28日(土)17:00までに お願いします。



#### センター主催プログラム

# みんなで楽しく しゃべろう会

ハマっているもの、おすすめの場所、最近こんな 楽しいことあった~など、何でも自由におしゃべり する会です。

みなさんで、色々な好きなことをおしゃべりして みませんか!?

日時:6月17日(偶数月·第3火曜日)

15:00~15:30 場所:生活支援センター



※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。

※食べもの、飲みものが必要な方は各自ご持参 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!?

和気あいあいとおしゃべりしながらでもOK!!

6月の日程

6月10日(火)14:30~15:30 6月28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)





神奈川区生活支援センターより異動し てきました、鈴木歩です。

港北区での勤務は5年振りになるの で、土地勘を取り戻しつつ皆様と一緒 に活動して行けたらと思います。 なお、好きな食べ物は白米ですが、米 の価格上昇が悩ましい今日この頃

どうぞよろしくお願い致します。



はじめまして。4月に着任した佐藤紗 耶香です。生活支援センターでの勤務 は6年ぶりで懐かしいなと思いつつ、 6年前との変化に驚きながら過ごして います。

私はコーヒーが大好きです。おすすめ のコーヒーがあったら、ぜひ教えてく ださい。よろしくお願いいたします。

#### 利用者ミーティングのお知らせ

次回は7月18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。

#### 嘱託医相談

●精神科医相談

6月18日(水) 13:00~ 6月19日(木) 15:00~ 7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

#### 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:6月21日(土)13:30~15:30

(偶数月・第3土曜日)

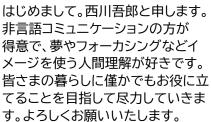
場所:港北区生活支援センター

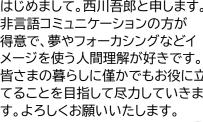
費用:無料

※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。



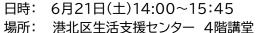




#### <mark>サークル活動</mark>

## ふんわりWRAP(元気回復行動プラン)

みんなでお話ししながら、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?



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。

<u>ご注意ください</u>。

※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

#### <mark>サークル活動</mark>

### 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いるための 元気に役立つ道具箱を一緒に作りませんか?

日時: 6月26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。

※<u>申込・問合せは支援センターではありません。</u> 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) 一Wellness Recovery Action Plan 自分らしく生きるためのプランです。 いい感じの自分でいるために 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:6月6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 6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<u>午後2時まで</u>です。予約は、<u>専用ダイヤル(O45-475-O127)</u>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。



B	月	火	水	木	金	土
1	2	<u>火</u> 3	4	5	6	7
	 お好み焼き ○	親子丼	バンバンジー	スパゲティ ペペロンチー	肉豆腐	
休館日			ご飯		ご飯	夕食なし
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	
8	9	10	11	12	13	14
	鶏の	豚キムチ	カレーライス	五目炊き込みこ		
( <b>v</b> )	みぞれ煮				スパゲティ	( V )
休館日	ご飯	ご飯				夕食なし
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
	汁物	汁物		汁物	汁物	
15	16	17	18	19	20	21
	麻婆豆腐	かつ丼	焼鳥丼	チキンライス	ス 肉団子	
( \ \						( V )
休館日	ご飯				ご飯	夕食なし
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	
22	23	24	25	26	27	28
	鶏の	三色丼	きのこ	和風ハンバー	グ ☆開所記念☆	
( \ \	カレーマヨ焼き		スパゲティ		チキンソテー	(
休館日	ご飯			ご飯	ご飯	夕食なし
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
	汁物	汁物	汁物	汁物	<b>汁物</b> /	
29	30	<b>⊿</b> ⊟	より、夕食代金は			
	豚肉とピーマンの	4月より、ク及代並は			値段・申し込み方法は、通常通りです。	

29 30 豚肉とピーマンの 炒め物 ご飯 副菜 汁物

#### 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 値段・甲し込み方法は、通常通りです。 500円

6月21日から27日の14時まで受け付け ます。