



港北区生活支援センター便り

〈令和7年7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。



7月の休館日：6日、13日、20日、27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



“熱中症・夏バテ対策”

熱中症を防ぐには？夏バテを乗り切る方法、夏バテ対策によい食べ物など、支援センタースタッフが役立つ情報をお伝えします。

皆さまの日頃の工夫も情報交換できたらと思っていますので、どうぞふるってご参加ください。

日時：7月26日(土)13:30～14:30

場所：生活支援センター

費用：無料

※申し込み不要です。



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：7月18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)



申込：6月30日(月)9:00～7月16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。



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くなるかを話し合う会です。

嘱託医相談

●精神科医相談

7月16日(水) 13:00～
7月17日(木) 15:00～
8月20日(水) 13:00～
8月21日(木) 15:00～



※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

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、アクセサリ作り、読書など…。

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です！！

7月の日程

7月 8日(火)14:30～15:30
7月26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。



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: 7月17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。



プログラムのご報告

港北お散歩の会



3月20日(木) 生活支援センターから、小机城址まで歩きました。

道中咲いている植物の名前を言ったり、日産スタジアム裏の畑に咲いている菜の花を見たり、スタジアム横の芝生を見て「気持ちよさそう」と話したりしながら歩きました。

「自分一人では決して来ないところを散歩できた」などの感想をいただきました。



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： 7月19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。

※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
元気に役立つ道具箱を一緒に作りませんか？

日時： 7月24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：7月4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

7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。
- ★ご飯の小盛りを希望される方は、夕食注文時にお申し出下さい。
- ★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。



日	月	火	水	木	金	土
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		1 ナポリタン  副菜	2 チキンピカタ ご飯 副菜 汁物	3 冷やし たぬきうどん 副菜	4 豚肉の味噌焼き ご飯 副菜 汁物	5  夕食なし
6  休館日	7 冷やし中華  副菜	8 豚の生姜焼き ご飯 副菜 汁物	9 肉うどん  副菜	10 厚揚げ味噌炒め ご飯 副菜 汁物	11 ラタトゥイユ ご飯 副菜 汁物	12  夕食なし
13  休館日	14 焼きそば  副菜 汁物	15 鶏のタンドリー風 ご飯 副菜 汁物	16 オムライス  副菜 汁物	17 麻婆春雨 ご飯 副菜 汁物	18 三食丼  副菜 汁物	19  夕食なし
20  休館日	21 和風スパゲティ  副菜 汁物	22 棒棒鶏 ご飯 副菜 汁物	23 ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	24 夏野菜カレー  副菜	25 鶏肉のトマト煮 ご飯 副菜 汁物	26  夕食なし
27  休館日	28 鶏のから揚げ ご飯 副菜 汁物	29 豚肉とねぎの 炒め物 ご飯 副菜 汁物	30 ビビンバ丼  副菜 汁物	31 鶏の 柚子胡椒焼き ご飯 副菜 汁物		