

8月夕食サービス献立表

【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日より変更しました。

変更前	変更後
400 円	500 円

※ご飯の量は「大盛」等を設けず一律といたしました。

日	月	火	水	木	金	土
					1	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。
					豚大根 ご飯	
3	4	5	6	7	8	
休館日	キーマカレー	肉野菜炒め ご飯	鶏肉の ハーブ焼き ご飯	ハッシュド ポーク	野菜 チャンプルー ご飯	
10	11	12	13	14	15	
休館日	夏野菜の はさみ揚げ ご飯	豆腐 ハンバーグ ご飯	五目 ちらし寿司	麻婆豆腐 ご飯	豚の 生姜焼き ご飯	
17	18	19	20	21	22	
休館日	豚の ネギ塩たれ ご飯	冷やし中華	餃子 ご飯	鶏と夏野菜の トマト煮 ご飯	チンジャオ ロース ご飯	
24	25	26	27	28	29	
休館日	チキンソテー ご飯	鶏とごぼうの まぜご飯 ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	タコライス	魚料理 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→



新入職員の紹介

7月1日から磯子区生活支援センターにピアスタッフとして入職しました、土井亜希子（どいあきこ）です。精神障害当事者です。

今まで一般企業・介護等々転職してきました。前職も障害者雇用で、他の障害のある職員と一緒にキュウリやトマトを作っていました。まだ慣れないことばかりで、右往左往しております。

障害や疾患を持ちながら、どう生活するか、どう働くかは私自身にとってもテーマです。これからどうぞよろしくお願いいたします。



七夕飾りコーナーへのご参加、ありがとうございました!!



6月下旬からフロアに設置させていただいておりました七夕飾りコーナーへのご参加、ありがとうございました。利用者皆様のそれぞれの願いが天に届き、成就することを心より願っております。

左の写真のように、七夕感あふれる装飾のホワイトボードに、各自の思い、願いが集まったなんて、なんだか素敵ですね。きっと、織姫と彦星もその願いを見ていると思います。

8月予定表

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

※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。

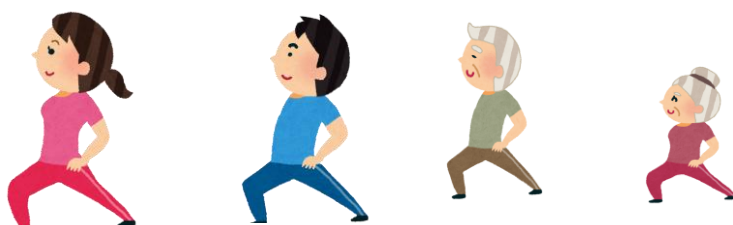
8月 8日 (金) 15:30~16:00 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
8月 26日 (火) 16:00~16:30 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
※8月26日(火)の嘱託医相談につきましては、14日前の締め切りになります。

●プログラム紹介【ISOGO 体操の魅力】●

ISOGO 体操は、みんなで体操することで、身体を動かすハードルを下げられたらと思っています。その中でも以下の三つが魅力かと思います。

- ① 何とんでも、みんなで体操していると一人で頑張らなくても楽しく取り組みます。
- ② 運動の強弱をご自身で調節できます。椅子に座って体操でも、腕だけや足だけ動かすだけでも、見学で座っているだけでも、勿論 OK。逆に足首回しや片足立ちの時など負荷をかけるバージョンもあります。
- ③ ISOGO 体操の実施内容が載っている可愛いらしいスタンプカードは、現在も参加者の方に配布中です。体操の時間内の四項目のうち一項目でも参加すると、一つスタンプを押し、参加日も記入します。まだまだ、ISOGO 体操の魅力はありますが、参加や見学など一度お越しいただければと思います。

担当：飛田 美幸



8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：8月6日(水)、20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：8月8日(金)、22日(金)

14:30～15:30

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：8月7日(木)、28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：8月25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。

※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。

防災アンケートへのご協力の御礼と利用者ミーティング開催のお知らせ

6/9(月)～6/30(月)の間で実施しました防災アンケートへのご協力、誠にありがとうございました。このアンケート結果をもとに、利用者ミーティングを実施します。

日時：8月15日(金)17:15～17:45

場所：フロア

アンケート結果を大公開!!

今回のミーティングでは、アンケート結果の共有はもちろん、日頃の防災意識を高めるヒントも紹介します。みんなで安心・安全な環境づくりを目指しましょう!

なるべく沢山の方に参加頂けるよう、いつもより遅めの時間にしました。一緒に防災についてお話ししましょう!

※9/30(火)にも第2弾のミーティングを予定しています。

