



港北区生活支援センター便り

〈令和7年8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。



8月の休館日：3日、10日、17日、24日、31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：8月19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です！！



8月の日程

8月12日（火）14:30～15:30
8月23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。



利用者ミーティングのお知らせ

今回は9月19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

8月20日(水) 13:00～
8月21日(木) 15:00～
9月17日(水) 13:00～
9月18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

SNSやっています

港北区生活支援センターの所属する横浜市総合保健医療財団の地域精神保健部が、facebookとInstagramを更新しています。

支援センターのお知らせもあるので、ぜひ覗いてみてください。

Facebook



Instagram



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:8月16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。



プログラムのご報告

「港北お散歩の会」～菊名編～

菊名図書館

JR横浜線又は東急東横線「菊名駅」東口から徒歩7分、または横浜市営バス「菊名地区センター前」停留所から徒歩1分のところにあります。



6月30日(月) 菊名駅にて待ち合わせ後、暑さが厳しかったため、まずは港北図書館へ。

図書館で涼みつつ、雑誌コーナーにて雑誌を読んだり、読んでいる本について雑談をしました。

菊名神社では茅の輪くぐりの時期だったため、参拝しつつ茅の輪をくぐる予定でしたが、あまりにも気温が高かったため参拝は中止し、外から眺めて雰囲気だけ味わってきました。

「暑かったが図書館で涼むことができた」などの感想をいただきました。



茅の輪くぐり

6月と12月の末に日本の多くの神社で行われる、厄払いの神事です。無病息災、厄難消除、開運厄除等のご利益があると言われています。

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： 8月16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： 8月28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

8月の俳句会はお休みです。

毎月、第1金曜日に開催しています。
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

8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。



日	月	火	水	木	金	土
					1 ドライカレー  副菜 汁物	2 夕食なし
3 休館日	4 焼うどん  副菜 汁物	5 鶏のみぞれ煮 ご飯 副菜 汁物	6 肉団子 ご飯 副菜 汁物	7 焼鳥丼  副菜 汁物	8 鶏のチリソース ご飯 副菜 汁物	9 夕食なし
10 休館日	11 カレーライス  副菜	12 ホイコーロー ご飯 副菜 汁物	13 鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	14 肉野菜炒め ご飯 副菜 汁物	15 クリーム スパゲティ 副菜 汁物	16 夕食なし
17 休館日	18 ミートソース スパゲティ 副菜 汁物	19 豚肉冷しゃぶ ご飯 副菜 汁物	20 麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	21 オムライス  副菜 汁物	22 バンバンジー風 冷やし中華 副菜 汁物	23 夕食なし
24 休館日	25 酢豚 ご飯 副菜 汁物	26 ひとくちカツ ご飯 副菜 汁物	27 ペパロンチーノ  副菜 汁物	28 豚キムチ ご飯 副菜 汁物	29 ハンバーグ ご飯 副菜 汁物	30 夕食なし
31 休館日	夕食サービスのご利用について 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まれた方は、午後7時までに食べ終えて頂くよう お願いをしています。 また、ご連絡のない場合には、処分させていただきますのでご了承ください。					

夕食代金は
500円
です

