

9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	2	3	4	5	
	豚肉の 生姜焼き ご飯	季節の 炊き込みご飯	タンドリー チキン ご飯	すき焼き風煮 ご飯	豚肉と野菜の ピリ辛炒め ご飯	
7	8	9	10	11	12	
休館日	豚冷しゃぶ ご飯	鶏団子の トマト煮込み ご飯	ビビンバ丼	冷しねばねば うどん	鶏の唐揚げ ご飯	
14	15	16	17	18	19	
休館日	ピーマンの 肉詰め ご飯	夏野菜 クリームシチュー ご飯	豆腐 チャンプルー ご飯	餃子 ご飯	酢豚 ご飯	
21	22	23	24	25	26	
休館日	親子丼	チキンナゲット ご飯	ハンバーグ ご飯	焼きそば	ミートボールの 甘酢あんかけ ご飯	
28	29	30				
休館日	魚料理 ご飯	チキンソテー ご飯	毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！			

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。

※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→



精神疾患の家族教室

お申し込みをお待ちしています

共催：磯子区精神保健福祉家族会なぎさ会・磯子区生活支援センター

内容：今年も「親が元気なうちにできること」をテーマに家族教室を開催します。

親が元気なうちに始められることを皆で学びます。ご参加お待ちしております。

- | | | |
|-----|------------|----------------------------|
| 第1回 | 9/8(月) | 磯子区内の精神保健福祉における現状と家族相談について |
| 第2回 | 10/13(月・祝) | 当事者の暮らしを支える“自アシ”の取組について |
| 第3回 | 11/10(月) | 当事者が語るリカバリーストーリー |

各回とも 13時30分～15時30分

場 所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

参加費：無料 定員：各30名

対 象：精神疾患の当事者のいるご家族

問い合わせ・申込先：磯子区生活支援センター

TEL:045-750-5300

※事前申し込み制です。お申し込み、お待ちしております。



インターネットおよびプリントアウトサービス終了のお知らせ

かねてから掲示等でお知らせしているとおり、令和7年（2025年）9月30日をもって、インターネットおよびプリントアウトサービスを終了させていただくことになりました。利用者皆様のご理解を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

※PCの貸し出しもございません。



9月予定表

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

※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。

9月 9日(火) 16:00～16:30 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
9月 12日(金) 15:30～16:00 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
10月 10日(金) 15:30～16:00 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
10月 14日(火) 16:00～16:30 精神科医 (横浜市総合保健医療センター)

※10月14日(火)の嘱託医相談につきましては、14日前(9月30日(火))の締め切りとなります。
ご注意ください。

●プログラム紹介【書道貸し出し(書道の時間)の魅力】●

現在、「書道の時間」は自習ですが、今回は私が思う「書道の時間」の魅力をお伝えします。

- ① センターで用意しているお手本は、月毎の季節を感じる楷書や行書、お正月の書初め、年賀状など色々あります。それだけでなく、ご自身の創作で書いたり、書きたいものをお持ちになったりと、とにかく自由です。
- ② 書道用具が準備されているので、ご使用になる書道用具をテーブルに持っていけば、すぐに始められます。手ぶらでも参加が可能なのも魅力です。
- ③ 片付けの仕方がよく分からなくても、書道用具の近くに貼ってあるポスター通りに進めれば、あっという間です。

気楽で自由度あふれる「書道の時間」に参加してみたいはいかがでしょうか？

担当：飛田 美幸



9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：9月3日(水)、17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：9月12日(金)、26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：9月4日(木)、18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：9月22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。

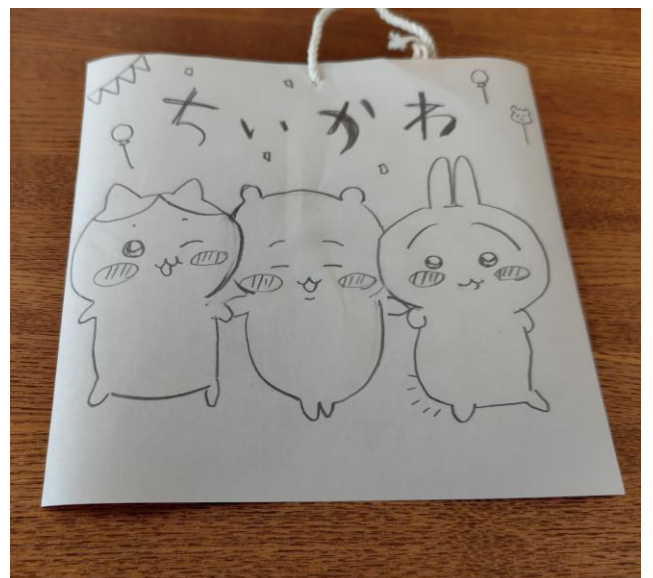
よろしくお願いします。

利用者ミーティングのお知らせ

今回は、前回実施した防災アンケートの結果をもとに、利用者皆様の防災意識や防災に対する備えについて意見交換を行います。
奮ってご参加ください。

日時：9月30日(火)
16:00～16:30

場所：フロア



R・A様の作品「ちいかわ〜ズ」