

10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。
- * 豪雨、台風など、警報レベルの気象情報が発出されるような場合、夕食サービスを中止する場合があります。予めご了承ください。



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	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。
			肉豆腐 ご飯	ハヤシライス	鶏の唐揚げ ご飯	
5	6	7	8	9	10	
休館日	麻婆豆腐 ご飯	照り焼きチキン ご飯	回鍋肉 ご飯	他人丼	肉じゃが ご飯	
12	13	14	15	16	17	
休館日	五目あんかけ 焼きそば	チキンピカタ ご飯	酢豚 ご飯	チキンカツ ご飯	餃子 ご飯	
19	20	21	22	23	24	
休館日	豆腐 ハンバーグ ご飯	ボロネーゼ	油淋鶏 ご飯	筑前煮 ご飯	肉野菜炒め ご飯	
26	27	28	29	30	31	
休館日	魚料理 ご飯	ピーマンの 肉詰め ご飯	タコライス	チャプチェ ご飯	焼き鳥丼	

※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。



文化祭のお知らせ

日時：11月9日(日)10:00～14:30

屏風ヶ浦地域ケアプラザと合同で文化祭を開催いたします。

※詳細は11月号でお知らせします。

☆文化祭で展示する作品を募集します☆

絵画や書道、写真、手作り小物など、ご自身の作品であればOKです(お一人様一点でお願いします)。

展示希望の方は、職員までご連絡ください。

展示作品は、10月31日(金)までに磯子区生活支援センターまでお持ちください。

ご不明な点等がありましたらお気軽にお問い合わせください。



10月予定表

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

※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。

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)

☆防災をテーマに利用者ミーティングをおこないました☆

8月15日に、防災をテーマに利用者ミーティングをおこないました。

6月に利用者の皆さんにご協力いただいた「防災アンケート」の結果を発表しました。職員含めた参加者で日頃備えていることについてや、防災訓練の体験談、自宅近くの避難所を地図を見ながら確認したりしました。皆さんからはご自身の防災訓練体験やお住まいの地域の避難所など活発な意見や質問が出ました。写真のパンフレットを皆さんにはお配りしました。防災ミーティング、今後も開催予定ですので、ぜひご参加ください。日時が決まり次第お知らせします！



10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：10月1日(水)、15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：10月10日(金)、24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：10月2日(木)、16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：10月27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。
よろしく申し上げます。



※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。

※豪雨、台風など、警報レベルの気象情報が発出されるような場合、プログラムの中止や閉館時間を早める場合があります。

利用者様の作品紹介



S・F様の作品

作品のタイトルは、「海の家」とのこと。「イルカを立体的にしたのが工夫したところです(本人談)」。

イルカの躍動感と、イルカが楽し気に泳いでいる様子が見事に表現された、素晴らしい作品に仕上がっていますね！また、真ん中にあるお家も、味わいのある素敵なお家ですね！

※磯子区生活支援センターでは、センターだよりに掲載する作品を随時募集しておりますので、掲載希望の作品がある利用者さんはぜひ、お気軽にお問い合わせください。