



# 港北区生活支援センター便り

〈令和7年12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。



## 12月の休館日：

(毎週日曜日) 7日、14日、21日、28日、1月4日  
 (年末年始) 29日、30日、31日 (1/3までお休み)



### 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。

### マスク着用について

生活支援センター内、北口玄関・エレベーター・4階廊下・4階トイレはマスク着用が任意です。

1階ロビーは引き続きマスク着用をお願いしますが、移動時および自動販売機前の休憩場所(パートナー前)は任意です。その他の場所では、マスク着用をお願いします。

### 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！！



### 12月の日程

12月 9日(火)14:30～15:30  
 12月27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。



### 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。

みなさんと、色々な好きなことをおしゃべりしてみませんか！？

日時:12月16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。



## 食事サービスについてのお知らせ

令和8年1月1日より、港北区生活支援センターの食事提供日が、週2日(火・木)に変更となります。

この間の制度の充実や社会資源の増加等、利用者のみなさまを取り巻く環境は大きく変わり、地域で暮らす方が必要とされるサービスも多様化しています。

それに伴い港北区生活支援センターの食事提供の件数は減少の一途をたどり、令和6年度以降は、1日の提供数が3名未満にまで落ち込んでいます。加えて昨今の物価高騰等や人手不足等により、従来通りの体制を維持することが困難になりつつあります。

そのため当生活支援センターでは、食事サービスの提供を、令和8年1月1日より現在の週5日から、週2日(火・木)に変更させていただきますこととしました。

今回の食事提供回数の見直しにより、相談や支援をより充実させ、新たなニーズの掘り起こしや、地域へ出向いて行つての支援活動を増やすなど、相談支援機能の一層の充実を目指します。

利用者のみなさまの、ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

所長

### 嘱託医相談

#### ●精神科医相談

12月16日(火) 15:00～  
12月18日(木) 15:00～  
1月15日(木) 15:00～  
1月20日(火) 15:00～



※セカンドオピニオンではありません。

- ★ご相談は1回30分です。
- ★12/16、1/20は2週間前まで  
12/18、1/15は1週間前までにご予約ください。

### 利用者ミーティングのお知らせ

次回は1月16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い場になるかを話し合う会です。  
皆さま、ふるってご参加ください！

### 1月のセンター主催プログラム



#### 篠原八幡神社初詣



毎年恒例、篠原八幡神社の初詣に出かけます。  
支援センターに集合し、徒歩30分ほどかけて篠原八幡神社にお参りします。

新しい年の無事と平安を祈願してみませんか？



日時:1月6日(火) 10:30 支援センター集合  
徒歩で篠原八幡神社へ向かいます。  
(神社は小高い山の上にあるため急な坂道を上ります)

12:00 現地にて解散予定

12:30 支援センター解散予定

費用:無料(お賽銭、おみくじ、お守り等のお金は各自ご用意ください)

申込:12月15日(月)10:30～12月27日(土)16:30

生活支援センター窓口

または電話(045-475-0127)にてお申し込みください。

※キャンセルの場合も12月27日(土)16:30までにご連絡ください。

※雨天でも希望者がいれば行く予定です。

### 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喋りませんか？

日時:12月20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。

## 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： 12月20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

ファシリテーター：和田ちゃん、のりさん、三毛たけし  
(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

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  
ご了承願います)
- ※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。



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。

※年間予定はチラシをご覧ください。

メール：[funwariwrap2023@gmail.com](mailto: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ら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？

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。

新規クールを始める予定ですが、日程はまだ未定です。  
決まりましたら、センター便りでお知らせします。



## 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：12月5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](mailto:michiakari.yukihana@gmail.com)

ご興味のある方はご連絡下さい



# 令和7年 12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。ぜひご利用ください！！

## 《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
	1	2	3	4	5	6
休館日	厚揚げの味噌炒め ご飯 副菜 汁物	チャーハン 副菜 汁物	ハヤシライス 副菜	野菜入り ペペロンチーノ 副菜 汁物	酢豚 ご飯 副菜 汁物	夕食なし
7	8	9	10	11	12	13
休館日	肉うどん 副菜	鶏の竜田揚げ ご飯 副菜 汁物	鶏そぼろ丼 副菜 汁物	春巻き ご飯 副菜 汁物	コロッケ ご飯 副菜 汁物	夕食なし
14	15	16	17	18	19	20
休館日	チキンカレー 副菜	肉団子の煮込み ご飯 副菜 汁物	鶏のねぎ味噌焼き ご飯 副菜 汁物	五目焼きそば 副菜 汁物	豚肉のうま煮 ご飯 副菜 汁物	夕食なし
21	22	23	24	25	26	27
休館日	みそ豚丼 副菜 汁物	ミートソーススパゲティ 副菜 汁物	チキンソテー ご飯 副菜 汁物	おでん ご飯 副菜	年越しそば 副菜	夕食なし
28	29	30	31	<b>12月24日(火)クリスマス献立の申し込みについて</b> 通常通り1週間前から当日14時までの申し込みとなります。 ホームページからの申し込みも有効です。		
休館日	休館日	休館日	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みされた方は、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。

## 12月26日(金)年越しそばについて

電話予約、窓口予約の場合、うどんかそばを選べます。どちらを希望するかお伝えください。  
当日ホームページからの注文の場合、そばを提供します。

