

3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。(火曜日分は、月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。
- * メール注文につきましては、令和 7 年 12 月末をもって終了になりました。ご承知おきください。
- * 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。



3月の夕食サービスは週4日(火・水・木・金)です。都合により献立を変更、又は夕食サービスを中止させていただく場合があります。予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	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。
休館日	提供なし	ちらし寿司	野菜の肉詰め ご飯	豆腐 チャンプルー ご飯	チキンカツ ご飯	
8	9	10	11	12	13	
休館日	提供なし	豚キムチ ご飯	照り焼きチキン ご飯	油淋鶏 ご飯	肉じゃが ご飯	
15	16	17	18	19	20	
休館日	提供なし	ハンバーグ ご飯	豚の生姜焼 ご飯	麻婆豆腐 ご飯	鶏の 塩こうじ焼 ご飯	
22	23	24	25	26	27	
休館日	提供なし	キーマカレー	筑前煮 ご飯	餃子 ご飯	鶏の唐揚げ ご飯	
29	30	31				
休館日	提供なし	肉豆腐 ご飯	<div data-bbox="794 1928 1098 2101" data-label="Text"> <p>毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます!</p> </div>			

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→



登録更新手続きの実施について

生活支援センターを利用して頂くにあたり、原則3年毎の登録の更新手続きが必要です。

★今回の対象者は、**2022年度**に登録された方です。

登録カードが**2026年3月末(赤色のテプラ)**になっている方は**更新**が必要です。

各自ご確認ください。(※登録更新のお手紙は発送しません)

R7 年度利用者アンケートご協力の御礼

2月に実施しました利用者アンケートのご協力、誠にありがとうございました。
現在、集計作業中ですが、集計結果がまとまり次第、館内に掲示いたします。
今後とも磯子区生活支援センターをよろしく願いいたします。

磯子区生活支援センター 職員一同



防災訓練のお知らせ

3月10日(火) 午後に防災訓練を実施します。
※時間等、詳細が決まり次第、お知らせします。



ひな祭り

3月予定表

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

※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。

3月10日(火) 16:00~16:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
 3月13日(金) 15:30~16:00 精神科医(横浜市総合保健医療センター)

※都合により日程を変更、中止する可能性があります。予めご了承ください。

利用者さんの作品介绍

作品のタイトル:「夢」

作者より一言 :「将来お金を貯めて、コンサートに行きたい、という思いを込めて書きました」

※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。

H・Sさんの作品→



3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：3月4日(水)、18日(水)
15:00~16:00

場所：フロア中央

☆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：3月13日(金)、27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：3月5日(木)、19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：3月23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。よろしくお願いいたします。

☆利用者ミーティングのご報告と次回の予告☆

前回の利用者ミーティング(1/20)では、「健診受けてますか?」と題して横浜市特定健診、健診、体の健康についてテーマトークを行いました。皆さんは、横浜市特定健診をご存知ですか?

生活習慣病の予防を目的とした健診で、40歳から74歳の国民健康保険加入者が対象です。

問診、身体計測、血液検査、尿検査などを行い、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームの状態を早期に発見し、生活習慣病の発症予防・改善を目的として実施する特定保健指導につなげる健診です。こういった利用者の皆様お一人おひとりの生活にかかわる話題を利用者ミーティングで話し合っています。

利用者ミーティングでは、磯子区生活支援センターをよりよくしていくための話し合い、意見交換の場として開催しています。皆様のセンターに対するご意向をぜひお聞かせください。

<次回開催のお知らせ>

日時：3月17日(火) 16:00~ 30分程度
場所：フロア 奥



※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。