

# 4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(045-751-8292)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。



4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	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。
	提供なし		肉じゃが	チャプチェ	煮込みハンバーグ	
			ご飯	ご飯	ご飯	
5	6	7	8	9	10	
休館日	提供なし	魚料理	豚肉の味噌炒め	親子丼	豚と野菜のチャンプルー	
		ご飯	ご飯		ご飯	
12	13	14	15	16	17	
休館日	提供なし	豚の生姜焼き	鶏の唐揚げ	餃子	ハニーマスタードチキン	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
19	20	21	22	23	24	
休館日	提供なし	ハッシュドポーク	チンジャオロース	チキンナゲット	鶏のみぞれ煮	
			ご飯	ご飯	ご飯	
26	27	28	29	30		
休館日	提供なし	酢豚	ポトフ	チキンカツ		
		ご飯	ご飯	ご飯		

毎回  
美味しい副菜と  
汁物がつきます!

※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→



## 磯子区地域防災拠点について



フロアの浴室 | 近くの壁面に「磯子区防災マップ」が貼ってあります。

その中に<磯子区地域防災拠点>として

大きな地震が起きた場合に開設される、居住地の町名別の22ヶ所の小中学校の一覧があります。

これは、災害により火災や倒壊で、自宅での生活ができなくなった人が、避難生活を送る場所です。

万一の大規模災害に備えて、ご自分の住所地の防災拠点の小中学校を、一度ご確認ください。

何かご不明なことがありましたら、お気軽に職員にお尋ねください。

## 異動のご挨拶

10年間、ありがとうございました。主に利用者の方のお宅へ訪問する業務が多く、磯子区内をいつも自転車で走っていたことが思い出深いです。利用者の皆さん、ご家族、関係機関の方々と過ごせた10年は、私にとって貴重な経験となりました。

またお会いできる日を楽しみにしています。



加藤 宏一郎

## 退職のご挨拶

十五年間ありがとうございました。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。さようなら。

飛田 扶三雄



## 4月予定表

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

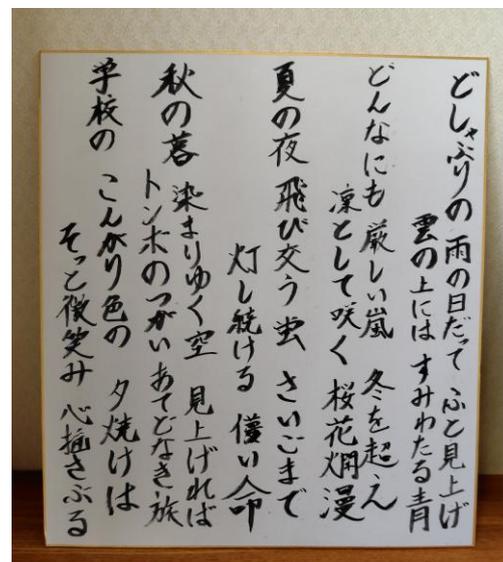
4月 2日(木) 15:00~15:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)  
4月 17日(金) 15:00~15:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)

### 利用者さんの作品介绍

作品のタイトル:「短歌作品5首」  
作者より一言:「自分の心を詠んだ詩です」

※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。

Aさんの作品→



## 4月プログラムのお知らせ



### ☆ 拡大版 Café de 屏風ヶ浦 ☆

毎年支援センターのルーフバルコニーのモッコウバラがきれいに咲きます。  
コーヒーを飲みながら、モッコウバラを鑑賞しませんか？  
バルコニーに椅子を置いて、春の訪れを楽しみたいと思います。  
コーヒーを飲まない方も歓迎です！

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：4月15日(水)  
14:30～16:00

場所：ルーフバルコニー



※4月1日(水)は15:00～16:00、フロア中央にて通常通りのCafeを実施します。

### ☆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：4月2日(木)、30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。



### ☆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：4月10日(金)、24日(金)  
14:30～15:30

場所：フロア 奥

### 花粉症について

🌸 春といえば桜ですが、同時に気になるのが花粉ですね。花粉にもいろいろ種類があって、スギにヒノキ、イネ科など、季節ごとに飛ぶ花粉が変わるので、花粉症の方は本当に大変だと思います。今はちょうど症状がピークになりやすい時期なので、無理せず過ごしてくださいね。

💡 ちなみに、今年つらかった方は「初期療法」という対策があり、花粉が飛び始める前から治療をするそうです。詳しく知りたい方は医師に相談してみたいかでしょうか。



### 書道用具貸し出しのお知らせ



自主的な練習の場として書道用具を貸し出してあります。

貸し出し日時：4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。よろしくお願ひします。

※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。