

# 6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。



6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	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	春巻き ご飯	ピーマンの肉詰め ご飯	和風ハンバーグ ご飯	中華風炒め ご飯	
7	8	9	10	11	12	
休館日	提供なし	油淋鶏 ご飯	チャプチェ ご飯	鶏のさっぱり煮 ご飯	豚の生姜焼き ご飯	
14	15	16	17	18	19	
休館日	提供なし	鶏の唐揚げ ご飯	肉豆腐 ご飯	冷やし鶏うどん	焼き鳥井	
21	22	23	24	25	26	
休館日	提供なし	肉野菜炒め ご飯	五目ちらし寿司	チキンカツ ご飯	麻婆茄子 ご飯	
28	29	30				
休館日	提供なし	魚料理 ご飯	 <div data-bbox="909 1870 1204 2027" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！                 </div>			

※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→



## 梅雨の季節ですね！



この時期の体調管理のために参考になる情報をお伝えします

その1 ♡ 梅雨は気圧が下がって湿度が上昇し、冷えや蒸し暑さで寒暖差が大きくなるため、頭痛、だるさ、むくみといった体調不良が現れやすくなります。対策としては体を冷やさないようにしましょう。寒いと感じた時は一枚上着を着こんだり、寝具も暖かめにしましょう。

その2 ♡ 食中毒に気を付けましょう。細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いに務め、食品の加熱はしっかり行いましょう。また、食品の保存温度にも気をつけましょう。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です)

その3 ♡ 湿気により、水虫なども発症しやすくなります。湿った靴は乾かし、靴下も毎日はいき替え、体を清潔に保ちましょう。

## R7年度利用者アンケートを掲示しました

2月末に実施いたしました利用者アンケートですが、集計作業が終わり、館内に

掲示したことをお知らせします。利用者の皆様の貴重なご回答、ご意見を賜り、

誠にありがとうございました。



## 6月予定表

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

6月 4日(木) 15:00~15:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)  
6月 19日(金) 15:00~15:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)

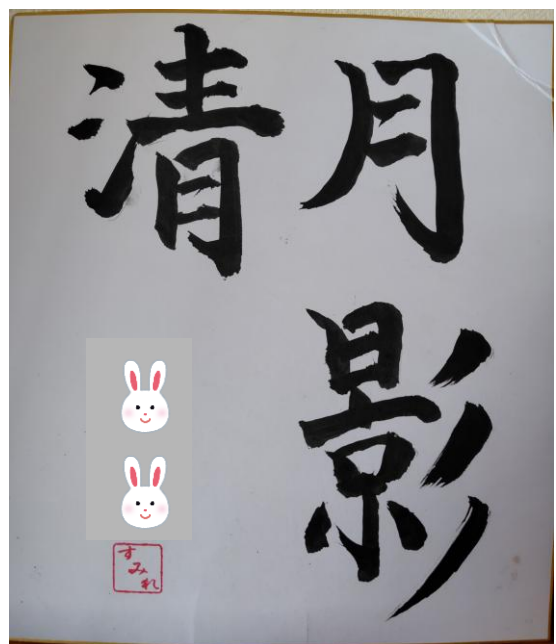
### 利用者さんの作品介绍

作品のタイトル:「月影清」

作者より一言:「月の影に隠れないような清らかな心を持ちたいです。」

※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。

H・Sさんの作品→



## 6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：6月3日(水)、17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：6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：6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



自主的な練習の場として書道用具を貸し出しております。

貸し出し日時：6月22日(月)

14:00~15:00

(原則 毎月第4月曜 1時間程度)

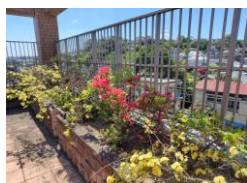
※最初の10分位は各自の準備、練習は30分位、最後の20分位を片づけというような目安にしてください。

ご不明点はスタッフまでお声かけください。よろしく願います。

### モッコウバラカフェを開催しました!

先日の4/23(木)、屏風ヶ浦地域ケアプラザとの共催で、モッコウバラカフェを開催しました。当日の参加者は15名と、通常のカフェプログラムに比べ、参加人数が多く、大盛況のカフェとなりました。

※6月のカフェは通常版のカフェとなりますが、皆様のご参加をお待ちしております。



### ゴーヤの栽培を始めました!

磯子区生活支援センターでは、4/30(木)より、ゴーヤの苗をプランターで栽培しています。今のところ、順調に育っています!このまますくすくと育てば、ゴーヤの葉っぱでいっぱいになり、“グリーンカーテン”ができそうです!手塩にかけて育てていきたいと思っています。今後も成長記録を紹介できればと考えていますので、よろしく願います。

