

7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。
- * 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。



7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 	毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます!	肉野菜炒め ご飯	チキン南蛮 ご飯	ハンバーグ ご飯	
5	6	7	8	9	10	
休館日	提供なし	七夕そうめん	三色丼	棒棒鶏 ご飯	鮭のちらし寿司	
12	13	14	15	16	17	
休館日	提供なし	中華丼	夏野菜のはさみ揚げ ご飯	餃子 ご飯	ミートボールの甘酢あんかけ ご飯	
19	20	21	22	23	24	
休館日	提供なし	鶏ピカタ ご飯	冷しゃぶ ご飯	野菜の豚肉巻き ご飯	チキンソテー ご飯	
26	27	28	29	30	31	
休館日	提供なし	筑前煮 ご飯	豚の生姜焼き ご飯	魚料理	豆腐チャンプルー ご飯	

※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

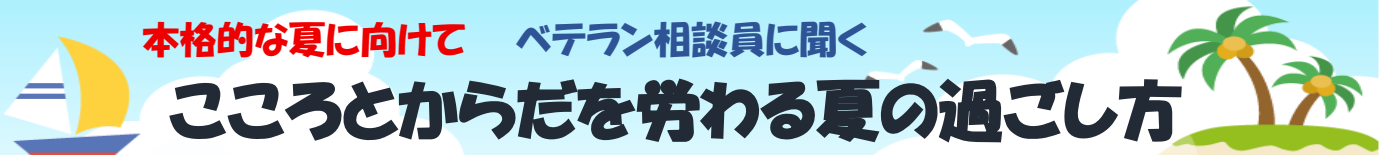
<夕食注文・プログラム等お問合せ> 045-751-8292

<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→



いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さと冷房による室温の差は、私たちが思っている以上に心と体を消耗させます。暑い夏を乗り切るためのアドバイスをベテラン相談員に聞いてみました。

1. 暑くなると「しっかり水分を摂らなければ」と思う方も多いと思いますが、水をたくさん摂ると体調が悪くなる場合があります。そんなときは食事（みそ汁など）で塩分補給することも忘れないでくださいね。
2. 暑さに慣れると体調の変化に気づきにくくなります。エアコンは『お守り』です。自分の体を守るため、我慢をせずにエアコンを利用しましょう。電気代が心配な方は支援センターに涼みにいらしてくださいね。
3. 夏の過ごし方に正解はありません。ご自身の体調や生活に合った方法を見つけることが大切です。無理せず、無茶せず、ぼちぼちやって、暑い夏を乗り切りましょう。

新しい居場所が増えました！

一人でゆっくり
過ごしたいな…

ギターを弾いて
気分転換したいな

電話がかかってきちゃった

7月よりお試して、食堂奥のリフレッシュルームを利用者のみなさまもご利用いただけるようになりました。空いている時間は自由にお使いいただけます。

スマートフォンの利用、一人で過ごす時間、ギターなどの活動にもご利用いただけます。

ただし、面談や会議などで職員が利用する場合は、職員の利用を優先させていただきます。

その際にご協力をお願い致します。みなさまがホッと一息つける場所としてご活用ください。

7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	利用者ミーティング
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	Café de 屏風ヶ浦	30	木	定期清掃 もくもく会
			31	金	

※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。

7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)
7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)
8月 6日 (木)	15:00~15:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
8月 21日 (金)	15:00~15:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)



4月30日。
今日からよろしく。

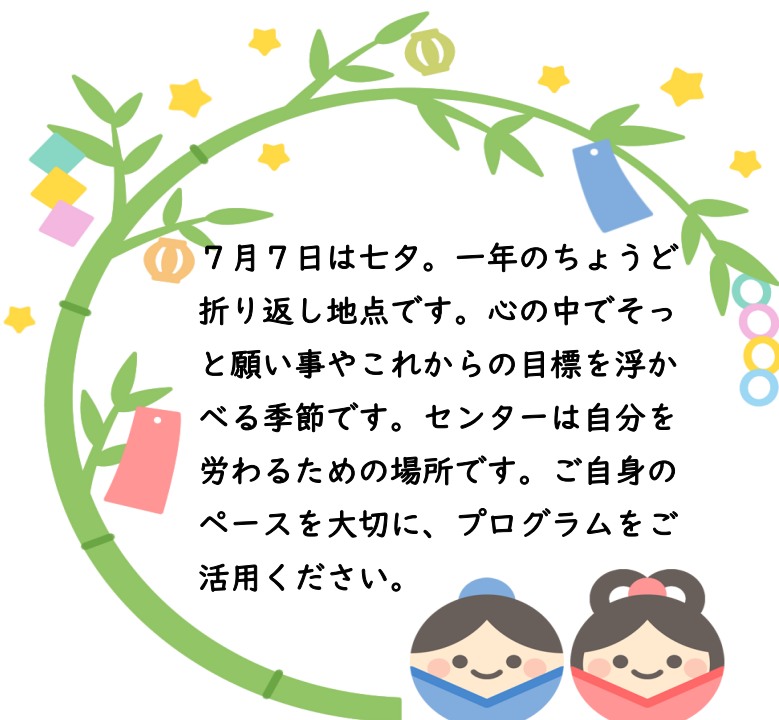
6月15日には
こんなに大き
なったよ!



6月4日。
花が一つ咲いたよ。

ゴーヤの 成長記録

今センターでは、夏の強い日差しをさえぎってくれる『ゴーヤのグリーンカーテン』を育てています。小さな苗でしたが、スタッフが愛情をもって見守る中で、スクスクと成長し、ツルを伸ばしています。黄色いお花も咲きました。成長を一緒に見守ってください。



① 7月7日は七夕。一年のちょうど折り返し地点です。心の中でそっと願い事やこれからの目標を浮かべる季節です。センターは自分を労わるための場所です。ご自身のペースを大切に、プログラムをご活用ください。



☆ 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：7月1日(水)、15日(水)
15:00~16:00

場所：フロア中央



☆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：7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：7月10日(金)、24日(金)
14:30~15:30

場所：フロア 奥



☆利用者ミーティング☆

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、奇数月に開催しています。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。

日時：7月21日(火)
16:00~16:30

場所：フロア 奥



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：7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。