

港北区生活支援センター便り

〈令和8年7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/mental/life-support/kohoku/>
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



ホームページ

※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。

7月休館日：5日、12日、19日、26日

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（ぱーとなー前）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。

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。

センター主催のプログラム

ほっとほっとカフェ



“ほっとほっとカフェ”は、“コーヒーボランティアらんらん”さんに美味しいコーヒーを淹れていただき、コーヒーを飲みながらお話する会です。豆から挽いてドリップで淹れる香り高いコーヒーを飲みながら、皆さままでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時：7月17日(金)15:00～16:00

(奇数月・第3金曜日)

場所：生活支援センター

費用：1杯200円(ミニお菓子付)



申込：6月29日(月)9:00～7月14日(火)12:00

支援センター窓口、

又は電話(045-475-0127)にて

お申し込みください。



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！！

7月の日程

7月 6日(月)14:30～15:30

7月25日(土)14:30～15:30



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。



台風など気象状況によるサービス中止について

台風、豪雨など気象状況悪化により公共交通機関の混乱などが予想される場合、ご利用者の帰宅時における安全確保のために、夕食サービスを中止したり、閉館時間を早める場合があります。判断に迷う場合は、お電話にてお問い合わせください。



嘱託医(精神科)相談

メンタルヘルスについての悩みごとや、心配事がある方、嘱託医相談を利用してみませんか。

●精神科医相談

7月16日(木) 13:30~
7月27日(月) 14:30~
8月20日(木) 13:30~
8月24日(月) 14:30~



★ご相談は1回30分です。

★1週間前までにご予約ください

※以下の対応はできませんので、あらかじめご了承ください。

- ・病院・クリニック等を紹介すること
- ・診断、検査、お薬の処方をする事
- ・セカンドオピニオン

ご相談は年度内1回までです。
連続でのご利用はできません。

利用者ミーティングのお知らせ

次回は7月21日(火)16:00~です。
(奇数月・第3火曜日)



<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。

食中毒を予防しましょう!

ご存じですか?毎年8月1日は、横浜市「市民食品衛生の日」です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を予防するための「**3つのポイント**」を知って、この夏も元気で乗り切りましょう。



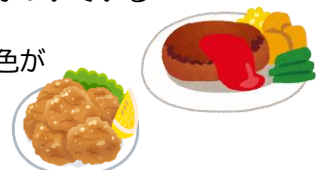
ポイントその1. 洗う! 分ける!
調理を始める前に石鹸を使用し十分な手洗いを行いましょう。また、生で食べる食材と肉を、同じ包丁やまな板で同時に調理するのは避けましょう。(調理器具を使い分けるか、作業ごとによく洗い、熱湯などで消毒すれば大丈夫です。)



ポイントその2. ぶやさない =すぐ食べる、低温で保存する!
肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また、購入した食品や作った料理は、なるべくすぐに使い切りましょう。(食品ロスも減らせます。)



ポイントその3. やっつける =加熱処理!
生のお肉には、食中毒を起こす細菌がついていることがあります。ハンバーグや唐揚げ等は、中心部の色が変わるまでしっかり加熱ましょう。



食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談ましょう。

こちらもぜひご覧ください。

横浜市保健所

「食中毒にならないように気をつけること」



下田ケアプラザとの共催

おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。

“おはなしもだ”は心の病で通院されている方や、そのご家族を対象とした語らいの場です。

誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、お互いに共感したり、ころろがほっとするひとときを一緒に過ごまませんか。

日時: 7月16日(木)14:00~15:00

場所: 下田地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 10名

申込: 下田地域ケアプラザ

電話: 045-563-9081

(担当: 井上)

“おはなしもだ”は生活支援センターと下田地域ケアプラザの共催で、奇数月の第3木曜日、お話の会やおさんぽ会を開催してまいます。

サークル活動

ふんわりWRAP（元気回復行動プラン）



みんなでお話ししながら、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： 7月18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



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。

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。

※年間予定はチラシをご覧ください。

メール：funwariwrap2023@gmail.com

ボランティア主催プログラム

俳句仲間・道灯かり「対面句会」のお知らせ

日時：7月3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

ご興味のある方はご連絡下さい



《プログラムについて》

- ★予約や有料などの場合があります、詳細はセンター便りの各プログラムのお知らせをご覧ください
- ★プログラムへの参加には事前に生活支援センターの登録が必要です。登録には予約が必要です。
- ★不明な点があればスタッフにお尋ねください。



《夕食について》

- ★一食500円です。
- ★主菜にはご飯・副菜・汁物、又はご飯・副菜、副菜・汁物、副菜のいずれかが付きます。
- ★夕食の注文は1週間前の同じ曜日から当日の午後2時までです。
- ★専用ダイヤル（045-475-0127）かホームページから予約してください。
- ★当日午後2時以降のキャンセルは、キャンセル料として食事代の全額負担をお願いします。
- ★夕食時間は午後6時から午後7時ですので、午後7時までには食べ終わってください。
- ★午後7時以降は夕食を処分いたします。
- ★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 (上段夕食)	水	木 (上段夕食)	金	土
			1	2 豚の生姜焼き 	3 13:00~ 俳句仲間道灯かい 「対面句会」	4 
5 休館日	6 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会	7 ハヤシライス 	8	9 ミートソーススパゲティ 	10	11
12 休館日	13	14 豚キムチ 	15	16 焼き鳥丼 14:00~ おはなしもだ ※下田地域ケアプラザにて	17 15:00~ ほっとほっとカフェ ※要事前申し込み	18 14:00~ ふんわりWRAP
19 休館日	20	21 ナポリタン 16:00~ 利用者ミーティング	22	23 チキンピカタ 	24 	25 14:30~ 何でも好きなこと をしよう会
26 休館日	27 	28 チキンのトマト煮 	29	30 焼きそば 	31	