

8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。
- * 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。



8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
						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。
				毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！		
2	3	4	5	6	7	
休館日	提供なし	肉野菜炒め	鶏肉の ハーブ焼き	ハッシュド ポーク	野菜 チャンプルー	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
9	10	11	12	13	14	
休館日	提供なし	豆腐 ハンバーグ	五目ちらし寿司	豚の生姜焼き	麻婆豆腐	
		ご飯		ご飯	ご飯	
16	17	18	19	20	21	
休館日	提供なし	冷やし中華	餃子	鶏と夏野菜の トマト煮	チンジャオ ロース	
			ご飯	ご飯	ご飯	
23	24	25	26	27	28	
休館日	提供なし	鶏とごぼうの まぜご飯	タコライス	鶏の唐揚げ	魚料理	
		ご飯		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→



夕食調理員のおすすめ夏レシピ

暑い夏は料理をするのがたいへんですね。そんなときに『火を使わずに、市販のものを使って手軽に作れる夏の一品』を夕食調理員に聞いてみました。

- ① トマトとツナ缶 市販のツナ缶にプチトマトを混ぜてドレッシングやポン酢をかけて…
- ② 刻みオクラとカツオ節 刻んだオクラにカツオ節をのせてお醤油やめんつゆで…
- ③ おひたしに練り梅 おひたしに練り梅とお醤油をちょい足し。さっぱりした味わいを…
- ④ 山芋と大葉 短冊に切った山芋に細く切った大葉をのせてお醤油やポン酢で…
- ⑤ きゅうりと塩昆布 細切りしたきゅうりに塩昆布を混ぜてお醤油をかけて…

※おひたしや刻んだ野菜は市販で売っていますよ。



冷奴レシピ

豆腐の上に刻んだミョウガや納豆などはいかが。

スープレシピ

市販のみそ汁や卵スープに切ったトマトやちぎったレタスを入れる。

冷蔵庫で冷やして食べるのもおすすめです。



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」です。

※ご予約は7日前までにお申し込みください。

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)
9月 3日(木)	15:00～15:30	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
9月18日(金)	15:00～15:30	精神科医(横浜市総合保健医療センター)



お申し込みの前に… 主治医にはなれません。セカンドオピニオンではありません。

病院やクリニックなどの紹介はできません。

診断、検査、お薬の処方もできません。

以上をご承知おきください。

8月予定表



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

※定期清掃日は入浴サービス開始時間が **11:30** からです。

ゴーヤの成長記録



6月24日。
ゴーヤの実が一つ
ないました。大きく
なってね。



7月13日の様子。
目指せ！ゴーヤの
グリーンカーテン！

7月4日。
今はまだ手のひら
に収まるけど、まだ
まだ成長するよ。



7月10日には
雌花が四つも
咲いていたよ。
大きなゴーヤ
に育ってね。



ゴーヤの成長予報



ただいま支援センターのゴーヤは、雌花が四つ育っています。ゴーヤ大好き職員によると、受粉をしたので、このままゴーヤに育つのではないかとのことです。また、植えた四株のうち、両脇の二株の成長が著しいので、左右からゴーヤのツルが茂ってくるのではないかと、との観測です。みなさんも一緒に成長を見守ってくださいね。

8月プログラムのお知らせ



ゴーヤも夏の太陽の日差しを浴びて、毎日少しずつ成長しています。
私たちの生活も一緒なのかも知れません。焦らず毎日少しずつ…。
支援センターは、さまざまなプログラムを通して、みなさまの毎日を
応援しています。



☆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: 8月14日(金)、28日(金)
14:30~15:30

場所: フロア 奥



☆ 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: 8月5日(水)、19日(水)
15:00~16:00

場所: フロア中央



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ます。

貸し出し日時: 8月24日(月)
14:00~15:00
(原則 毎月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: 8月6日(木)、20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
をお勧めします。

利用者作品紹介



S. H 様のスクラッチアート作品です。

スクラッチアートとは、黒い表面を専用のペンで
削ると、下地から美しい絵が浮かび上がるアートの
ことだそうです。

この絵は横浜港の花火の絵とのこと。
横浜ベイブリッジや横浜マリンタワーも
見えますね。花火でキラキラ光る夜の横
浜港がきれいですね。

素敵な作品をありがとうございます。

※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。