

9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。



9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	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。
		豚肉の 生姜焼き	季節の 炊き込みご飯	タンドリー チキン	すき焼き風煮	
		ご飯		ご飯	ご飯	
6	7	8	9	10	11	
休館日	提供なし	豚冷しゃぶ	鶏団子の トマト煮込み	ビビンバ丼	冷しねばねば うどん	
		ご飯	ご飯			
13	14	15	16	17	18	
休館日	提供なし	餃子	夏野菜クリーム シチュー	豆腐 チャンプル	ピーマンの 肉詰め	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
20	21	22	23	24	25	
休館日	提供なし	親子丼	チキンナゲット	ハンバーグ	焼きそば	
			ご飯	ご飯		
27	28	29	30			
休館日	提供なし	魚料理	チキンソテー	 毎回 美味しい副菜と 汁物がつきます！		
			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→



もしものときに備えよう。～今できることを少しずつ～

9月1日は『防災の日』です。地震や大雨などの災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに安心できるように、できることから始めてみましょう。



準備しておく心安心するもの

- 水、食べ物
- 薬、お薬手帳
- 懐中電灯
- スマートフォン、充電器
- 眼鏡など、普段から使っているものなど



いざという時にどうする…

「どこに避難する？」

「誰に連絡する？」

※自分の地区の避難所や困った時の連絡先を確認しておきましょう。自分の避難所が分からない方は、支援センターの職員と一緒に確認できます。



『こころの防災』も大切

災害が起きると、いつもとは違う環境で不安になったり、落ち着かなくなったりします。そんなときのために、これがあったら「落ち着く」「安心する」自分なりの方法を見つけておきましょう。防災は頑張りすぎないで大丈夫です。自分に合った備えをできることから始めましょう。



精神疾患の家族教室

共催：磯子区精神保健福祉家族会なぎさ会・磯子区生活支援センター

内容：今年のテーマは「親が元気な今のうちに心の準備をしておきましょう」です。

第1回 9月7日(月)

障害者が使える福祉サービスについて

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階多目的ホール

各回ともに時間：13:30～15:30

講師：磯子区高齢障害支援担当

対象：当事者のご家族

参加費：無料

申込み・問い合わせ先：磯子区生活支援センター

045-750-5300

お申し込みをお待ちしています

次回の予告 第2回 10月12日(月・祝) 第3回 11月9日(月) です。

9月予定表

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

※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

7月16日。
やったあ～！
ゴーヤ第一号の
収穫だあ～！！

7月29日。
ゴーヤがどんどん
実っていくよ。一体
どのくらい実るの
だろう？

7月31日。
いろんな色で、ゴーヤ
祭りみたい。
どの色もみんな鮮や
かだね。

8月10日。
ゴーヤのグリーン
カーテンが随分
大きくなったよ。
きれいなグリーン
は癒される～。

9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：9月2日(水)、16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：9月3日(木)、17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。

☆ 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：9月11日(金)、25日(金)
14:30~15:30

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
ます。

貸し出し日時：9月28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。

☆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：9月15日(火) 16:00~16:30 場所：フロア 奥



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。**

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)
10月 1日(木)	15:00~15:30	精神科医(横浜市総合保健医療センター)
10月16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。

※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。