

10月夕食サービス献立

【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。



10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	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!	照り焼き チキン	ハヤシライス	
				ご飯		
4	5	6	7	8	9	
休館日	提供なし	麻婆豆腐	鮭ときゅうり の寿司	回鍋肉	他人丼	
		ご飯		ご飯		
11	12	13	14	15	16	
休館日	提供なし	五目あんかけ 焼きそば	チキンピカタ	酢豚	チキンカツ	
			ご飯	ご飯	ご飯	
18	19	20	21	22	23	
休館日	提供なし	豆腐 ハンバーグ	ボロネーゼ	油淋鶏	筑前煮	
		ご飯		ご飯	ご飯	
25	26	27	28	29	30	
休館日	提供なし	魚料理	ピーマンの 肉詰め	タコライス	チャプチェ	
			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→



支援センターに来所された訪問看護師さんに聞いてみました。

先日支援センターに訪問看護師さんが来所されました。そのときに訪問看護を利用するときのコツや訪問看護師さんの思いを伺いました。



Q：訪問看護さんはどんなことをしてくれるのですか？

A：精神科医の指示のもと、服薬や血圧や体温、生活のリズムを確認します。ご本人がどんなふうになりたいかを聞き、一緒に考え、実現に向けて地域の資源と連携します。



Q：話すことがなくても来てもらってもいいですか？

A：もちろん大丈夫です。安全な人間であると、自分たちのことを知ってほしいです。入院させるために来ているのではありません。



Q：訪問看護師のやりがいやモチベーションは何ですか？

A：一人の利用者さんに関わる時間が長く持てる。本人の希望に関わり生活に密着できることです。

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2回 10月12日（月・祝）

『民法改正と成年後見制度のこれから』

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：神奈川健生成年後見センター 井口氏

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3回 11月9日（月）『当事者と家族のコミュニケーションの取り方について』です。

10月予定表

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

※定期清掃日は入浴サービス開始時間が11:30からです。

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。

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)
11月 5日(木) 15:00~15:30 精神科医(横浜市総合保健医療センター)
11月 20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。

4月の終わりに植えたゴーヤが
五か月足らずでこんなに大きくなり、夏の間、私たちを楽しませてくれました。植物の成長には驚くものがありますね。

9月12日の様子です。
ゴーヤの実もまだ少し
ついています。



ゴーヤの
成長記録



4月30日の
様子です

10月プログラムのお知らせ



今年も残すところ三カ月です。これからも無理せずに自分のペースで生活しましょう。
支援センターでは、さまざまなプログラムを準備して、皆さまの毎日を応援しています。

☆ 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：10月7日(水)、21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：10月1日(木)、15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：10月9日(金)、23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：10月26日(月)
14:00~15:00
(原則 毎月 4 月曜 1 時間程度)

場所：フロア奥

※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。



利用者作品紹介

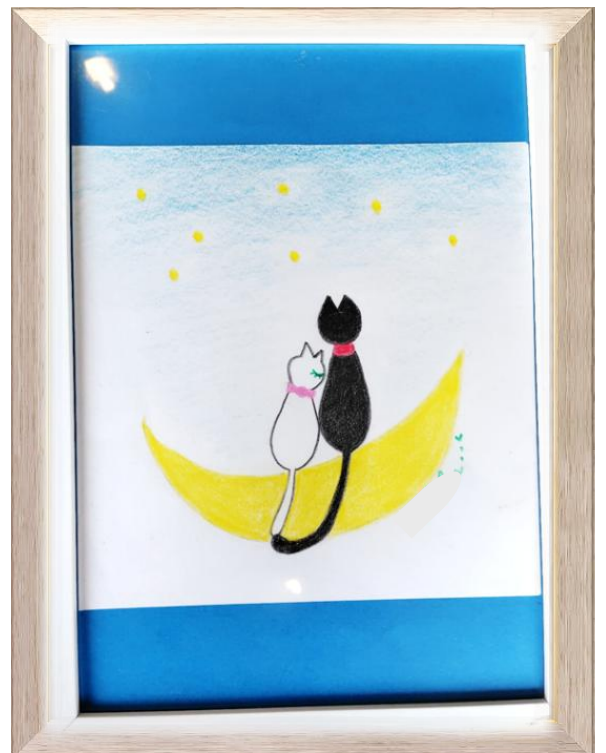
作品名

三日月と猫

作者

ペンネーム：Koko さん

満月にはウサギがいると言われています。それでは三日月には猫がいるのでは…と思い、空想の世界でこんなだったらいいな…という思いを表現しました、との事です。
三日月の上で寄りそう黒猫と白猫の姿にほっこりする素敵な絵ですね。



※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。