

# 港南区生活支援センターだより

# 2017年 12月号

発行：横浜市港南区生活支援センター  
 住所：横浜市港南区港南 4-2-7-3F(市営地下鉄 港南中央徒歩5分)  
 電話：045-842-6300  
 FAX：045-840-0313  
 ホームページ：<http://www.aotori-y.jp/yokohama-south-seikatsushien/>  
 開館時間：午前9時～午後9時  
 休館日：毎月第3月曜日(第3月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日)  
 電話相談時間：10:00～14:00、15:00～20:00



## 休館日のお知らせ 12月18日(月)です。

きらびやかなイルミネーションが街を彩り、目を楽しませてくれる季節となりました。耳をすませると、空から鈴の音と赤い服を着たおじいさんの穏やかな笑い声が聞こえてきそうです!!

今年も残りわずかとなりましたが、皆様にとってどのような1年でしたでしょうか?来年も皆様にお会いできることを職員一同願っております。一年間、沢山の方にご利用いただきありがとうございました。

### 初めてセンターを利用される方へ

初めてセンターを利用される方やプログラムに参加される方は、利用のご説明とご案内をさせていただきますので、事前にご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### 電話相談をなさる方へ

午後1時30分～午後2時30分までは、夕食サービスの申し込みを優先させていただいております。ご了承の程、よろしくお願いいたします。

### 夕食サービスをご利用される方へ

円滑な施設運営のために、夕食は午後8時までにお召上がりください。また、午後7時30分までにご来館、またはご連絡がない場合は、キャンセル扱いとさせていただきますので、ご了承ください。

☆  
おねがい  
☆

**【12月の予定】** 週に2回、午前9時30分から港南区内の日中活動事業所の皆さんに 所内清掃をお願いしています。 ※予定が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

| 日                                    | 月                          | 火                           | 水  | 木                              | 金        | 土                                 |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----|--------------------------------|----------|-----------------------------------|
|                                      |                            |                             |    |                                | 1<所内清掃>  | 2                                 |
| 3<br>クリスマス飾り<br>を考える会<br>16時00分～     | 4<br>With カレーの日<br>11時45分～ | 5<所内清掃>                     | 6  | 7<br>嘱託医相談<br>武田先生<br>14時30分～  | 8<所内清掃>  | 9                                 |
| 10<br>ハンドマッサージ<br>15時00分～            | 11                         | 12<所内清掃>                    | 13 | 14<br>嘱託医相談<br>一村先生<br>14時30分～ | 15<所内清掃> | 16                                |
| 17<br>ピア活動・当事者<br>活動を考える会<br>16時00分～ | 18<br><b>休館日</b>           | 19<所内清掃><br><b>港南のクリスマス</b> | 20 | 21<br>嘱託医相談<br>木村先生<br>14時30分～ | 22<所内清掃> | 23<br>うたサークル<br>「ひまわり」<br>16時00分～ |
| 24                                   | 25                         | 26<所内清掃>                    | 27 | 28<br>嘱託医相談<br>桑折先生<br>14時30分～ | 29       | 30                                |
| 31                                   |                            |                             |    |                                |          |                                   |

◆嘱託医相談（無料）◆

武田先生（12月 7日：木曜日） ①14時30分～ ②15時10分～ ③15時50分～  
一村先生（12月14日：木曜日） ①14時30分～ ②15時10分～ ③15時50分～  
木村先生（12月21日：木曜日） ①14時30分～ ②15時10分～ ③15時50分～  
桑折先生（12月28日：木曜日） ①14時30分～ ②15時10分～ ③15時50分～

完全予約制です。1日3名まで。当センターでの受付の他、電話予約も出来ます。

※予約は当月と次月のみ受付けます。ご了承ください。



◆日常生活相談・家族相談◆

開館時間中随時、センター職員に面接・電話でご相談できます。

# Withカレーの日♪

精神保健ボランティア団体のWithさんによる昼食会です！

12月4日（月） 11時45分～13時30分 1食 200円



# クリスマス飾りを考える会

12月3日（日）16時00分～17時00分

◆場 所：港南区生活支援センター 集会室

◆内 容：12月19日（火）の『港南のクリスマス』に向け、飾り付けについて話し合います。  
皆で意見やアイデアを出し合って、素敵なクリスマスの飾り付けをしましょう♪  
飾り付けについてのアイデアがありましたら、いつでも職員にお伝えください。

※参加申込み・事前予約不要です。当日、直接お越しください。

担当職員：高橋、鈴木、木内



# ハンドマッサージ

12月10日(日) 15時00分～16時00分

◆ 場 所：港南区生活支援センター 集会室

※無料で参加出来ます。

※同性での施術となる為、男性ボランティアさんがいらっしゃらない場合は男性へのマッサージはできません。

※詳細については、港南区生活支援センターまでお問い合わせください。

12月は男性ボランティアさんも  
いらっしゃる予定です！

# ピア活動・当事者活動を考える会

12月17日(日) 16時00分～17時00分

◆ 場 所：港南区生活支援センター 集会室

※参加申込み・事前予約不要です。当日、直接お越しください。

<前回のピア会は・・・>

「ピア活動・当事者活動とは何か」について、みんなで考えました。港南区生活支援センターの「ピア活動・当事者活動を考える会」としては、①意見交換の場、②イベントをする場、③ピアとして分ち合いをする場との活動が考えられました。今回は、「お金について」の意見交換をします。皆様のご参加をお待ちしております。



# うたのサークル「ひまわり」

12月23日(土) 16時00分～17時00分

◆ 場 所：港南中央地域ケアプラザ ボランティアルーム

※参加申込み・事前予約不要です。当日、直接お越しください。

ボランティア講師、山田さんの伴奏にのせて楽しく歌をうたいませんか？  
どなたでもお気軽にご参加ください♪

担当職員：鈴木

# 登録更新について 利用者の皆様へご案内

平成29年4月1日より行って参りました「登録更新説明会」ですが、12月はお休みとさせていただきます。

ご了承くださいますよう、お願い申し上げます。



★港南のクリスマス スペシャルメニュー★

当日（12月19日）の夕食注文についてのお知らせ

※12月19日の夕食は事前申込み制になります。

※毎年多くのお申込みを頂くため、40食の食数制限を設け、先着順でお受けします。

申込まれる方は、ご来館の上、夕食代をお支払い下さいますようお願いいたします。

◆申込み期間：12月1日（金）9時00分

～12月15日（金）21時00分まで

◆夕食代：500円（お支払は申込み時をお願いいたします。）

◆献立：トルコライス（とんかつ、スパゲティ、ピラフ）、スープ、デザートなど、  
Xmas 特別メニューをご用意しております！

※申込み期間（12月15日21時00分）以降のキャンセルは、キャンセル料（実費）をいただきます。

※『港南のクリスマス』の詳細については、12月3日（日）の『クリスマス飾りを考える会』で決定後、館内に掲示させていただきます。



★元日の夕食注文についてのお知らせ★

※元日の夕食は事前申込み制になります。

夕食を申込まれる方は、ご来館またはお電話にてお願いいたします。

◆申込み期間：12月24日（日）9時30分

～12月29日（金）14時30分まで

◆夕食代：500円（お支払は当日となります。）

◆献立：お雑煮、お煮しめ、紅白なます、黒豆、栗きんとん、  
伊達巻、紅白かまぼこ、の予定です！

※当日15時以降のキャンセルは、キャンセル料（実費）を頂きます。

お申込み忘れのないよう、ご注意ください。

# インフルエンザ ノロウイルス

## にご用心！！

### ～ インフルエンザ ～

代表的な症状：38 度以上の高熱

急激に現れる頭痛、関節痛、筋肉痛、悪寒、全身の倦怠感

主な感染経路：飛沫感染、接触感染

※人ごみや多くの人に触れる公共のドアノブなどは要注意！

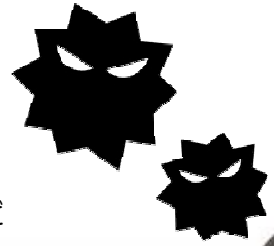
### ～ ノロウイルス ～

代表的な症状：嘔吐、下痢、腹痛 ※脱水症状に要注意！

主な感染経路：経口感染

※感染者の吐しゃ物などからの二次感染

汚染されていた二枚貝を十分に加熱調理せずに食べる など



## 予防策

- ① 適切な湿度を保ちましょう。  
室内では 50～60%の湿度を維持しましょう。
- ② 毎日の手洗いをしっかりとしましょう。  
アクセサリなどは外し、石けんを十分に泡立てて手指を洗いましょう。すすぎは流水で行い、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取りましょう。
- ③ 食事や休養で体の調子を整えましょう。  
からだの抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスの良い栄養摂取を心がけましょう。
- ④ 人ごみをなるべく避けましょう。  
多くの人が集まる場所は、それだけでウイルスに感染しやすい環境であるといえます。流行期には、人ごみに入る時間をなるべく短くしましょう。

※ノロウイルスの場合、食品の十分な加熱も大切です！！



第14回  
**港南ネットまつり**

交流の  
つなぐは  
楽しみだろ

昨年キャラクター投票1位  
「ひまわり観光大使（ひまわりボン太とのんびりガメ）」 さとみさん作  
※ 作品展示は1月27日(土)から1月31日(水)の開催しております

港南ネットとは？  
港南区内の精神保健福祉に関わる団体が集まり、地域との交流・連携及び利用者同士の交流を目的に活動しています。

入場料：無料  
ご関心のある方はどなたでも参加できます。

平成30年1月31日(水)11時から15時まで

会場：港南中央地域ケアプラザ 2階、港南区生活支援センター3階（同じ建物になります）  
港南区港南4-2-7（市営地下鉄「港南中央駅」徒歩5分） ※ 駐車場はございません。ご注意ください。  
連絡先：045-842-6300 港南区生活支援センター（港南ネット事務局）<共催>横浜市港南中央地域ケアプラザ

