

港南区生活支援センターだより

2018年 7月号

発行 : 横浜市港南区生活支援センター
 住所 : 港南区港南4-2-7 3F (市営地下鉄 港南中央駅徒歩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 : 9:00 ~ 21:00
 休館日 : 毎月第3月曜日(第3月曜日が祝日の場合は翌日火曜日)
 電話相談時間 : 10:00~14:00、15:00~20:00



日差しも日増しに夏らしくなってきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。本格的な夏の到来に外出も控えがちになりますが、思い切って外へ出て、夏の日盛りに木陰を探しながら歩くのもいいものです。暑さに負けずに、ぜひセンターにお越しください。職員一同、お待ちしております。



センターの利用をご検討中の方へ

初めてセンターをご利用の際には、利用案内をさせて頂いております。ご予約のない場合には、再度ご来館をお願いすることもございますので、事前にご連絡をお願いいたします。

夕食サービスをご利用の方へ

衛生上、また施設運営の関係上、夕食は午後8時までにお召し上がりください。また、午後7時半までにご来館またはご連絡のない場合には、キャンセル扱いとさせていただきますので、お気をつけください。

7月の休館日は7月17日(火)です

週に2回程度、午前9時30分~11時30分に、地域の日中活動事業所の方々に、所内清掃をお願いしています。(清掃の日程は変更になる場合があります)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 11:45~ Withカレー 15:00~ 嘱託医相談 木村 Dr.	3<所内清掃>	4 	5	6	7 
8	9 9:00~11:00 定期清掃 (ワックス)	10<所内清掃>	11	12 14:30~ 心理相談 大坪氏	13<所内清掃>	14 15:00~ ハンドマッサージ 16:00~ ピア活動・当事者 活動を考える会
15	16	17 休館日	18<所内清掃>	19	20<所内清掃>	21
22	23	24<所内清掃>	25 15:00~ 登録更新説明会	26 14:30~ 心理相談 大坪氏	27<所内清掃>	28 15:00~ うたサークル
29 	30	31<所内清掃>				

新入職員のご挨拶

6月から勤務しています荒井です。

どうぞ声をかけてください。

私は趣味が多く絞り切れていませんが毎月1本の映画を見る事と、ローカル線の乗り鉄で、ひとりでブラブラと出かけています。

一番身近な事では、自分の洋服を作って楽しんでいます。ミシンを踏んで（電動ですが）いると気持ちが落ち着いてきます。皆様にも何かをしていると気がまぎれる・集中できる・落ち着くという事はありますか？

外国だと編み物をするという活動があると聞いた事があります。

話は変わりますが、私が常に自分に問うていることは、人と比べていないか・自分らしくできているかという事です。どうしても他人を物差しにしたり人との違いを探してしまったり、そこで落ち込んだりも常々です。

年齢のせいだと思うのですが、最近目がしょぼしょぼして読書に集中できず、数ページで終わる事がざらになってきました。こんな様子ですが、今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

◆ 日常生活相談・家族相談 ◆

センター開館時は随時、センターへのお電話、または来所にてご相談頂けます。どうぞお気軽にご連絡ください。



◆ 嘱託相談 ◆

無料にて、**医師** または **臨床心理士** による相談を行っております。

- ・完全予約制です。当センターでの受付の他、電話予約も出来ます。
- ・未登録の方、ご家族の方もご相談いただけます。

※予約は当月と次月のみ受け付けます。ご了承ください。

- 嘱託医相談 / 1回40分（日野病院 木村先生）
7月2日（月） ①15時00分～ ②15時40分～ ③16時20分～
- 心理士相談 / 1回50分（堀口クリニック 臨床心理士 大坪美弥子氏）
7月12日（木）①14時30分～ ②15時30分～
7月26日（木）①14時30分～ ②15時30分～

Withカレーの日♪

精神保健ボランティア団体
Withさんによる昼食会です。

7月2日（月）11時45分～13時00分頃まで

200円でおいしいカレーがいただけます！

お誘い合わせの上、お早めにお越しください！

ハンドマッサージ

を体験してみませんか？

今回は
女性限定です

7月14日(土) 15時00分～16時00分

○ 場所：港南区生活支援センター 集会室

○ 料金：無料

※7月は女性ボランティアの方が来て下さる予定です。同性による施術となりますので、恐れ入りますが男性の方は次の機会をお楽しみに！

※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。

ピア活動を考える会

先月、市全体のピア活動として実施されたアンケートにご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

《前回のピア会は・・・》

参加者の皆さんで、8月に予定された納涼会のアイデアを、KJ法(※)を使って考えました。食べたい物・やりたい事について意見が積極的に出され、実現に向けた皆さんの熱い思いを感じました。7月のピア会では、より具体的な話を行います。次回のピア会にぜひご参加ください。

※ KJ法とは・・・考案者 文化人類学者 川喜田二郎氏の頭文字を取ったもの。カードに各自意見を自由に書き、それをグループごとにまとめていくアイデア出しの手法。

7月14日(土) 16時00分～17時00分 …… いつもより1時間遅いスタートです。

場所：港南区生活支援センター 集会室

※ 参加申し込み・事前予約は不要です。当日、直接お越しください。

担当職員：外山・小林・翁長

うたサークル「ひまわり」

7月28日(土) 15時00分～16時00分

◆ 場所：港南中央地域ケアプラザ 多目的ルーム（当センターの2階）

※事前申し込みは不要です。当日に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：小林・翁長

● 7月の定期清掃 ● 7月9日(月) 午前9時00分～11時00分

当センターでは、月に一度ワックスがけを伴う大がかりな清掃を行っています。フロアを利用される皆さまには、席の移動などご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。
なお、センターは普段どおりご利用いただけます。



登録更新のご案内

H29年4月以降に登録更新をされていない方へ

当センターでは、平成29年4月より登録の更新制を導入しております。お手順をおかけいたしますが、引き続きセンターの利用を希望の方は、更新手続きにおいでください。

今月は下記のとおり登録会を開催します。

◆日 時：7月25日(水) 15時00分～ ※予約制です。

◆場 所：港南区生活支援センター 集会室

◆更 新：3年ごと、登録月に更新を行う（前後1か月の猶予期間有り）

◆方 法：①説明会による、利用ルールの再確認（30分程度）

②同意書及び利用申込書の記載

③職員による記載内容の確認（5～10分程度の面接）

※ 更新されていない場合、有料サービスをご利用される際に改めて手続きのお時間を頂きます。
あらかじめご了承ください。