

# 港南区生活支援センターだより

2018年

発行 行：横浜市港南区生活支援センター  
 住所 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 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



12月



朝晩はかなり冷え込むようになり、お鍋の美味しい季節になりましたね。お変わりありませんか？  
 当センターでは今月から年末年始にかけて毎年恒例のクリスマス会や、年末年始の夕食特別メニューを予定しており、皆さんと新年を迎えられることを職員一同楽しみにしています。  
 さて、皆さんにとって、2018年はどんな1年だったでしょうか？年の瀬に振り返ってみるのもいいかもしれませんね。来年も皆さんにとって、益々よい年となるよう願っています。



## 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。

## 12月の休館日は12月17日(月)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	3 11:45～ Withカレー 15:00～ 嘱託医相談 木村Dr.	4<所内清掃>	5 	6	7<所内清掃>	8 14:00～ クリスマスの飾り 作り 15:00～ ピア活動を考える 会
9 	10 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	11<所内清掃> 13:45～15:00 5施設合同防災 訓練	12	13 14:30～ 心理士相談 大坪CP	14<所内清掃>	15
16	17 休館日	18<所内清掃>	19	20 	21<所内清掃>	22 15:30～ クリスマス会
23 天皇誕生日	24 振替休日	25<所内清掃> 	26 15:00～17:00 フットサル	27 14:30～ 心理士相談 大坪CP	28	29
30	31					

※ 今月の「うたサークル」  
「ハンドマッサージ」はお休みです。



## ◆ 日常生活相談・家族相談 ◆

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付けます。

- 嘱託医相談 / 1回40分 (日野病院 木村先生)  
12月 3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 大坪氏)  
12月 13日 (木) ①14時30分～ ②15時30分～  
12月 27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。

12月3日 (月)  
11時45分～13時00分頃まで  
(売切次第終了/200円)

寒い日こそ美味しいカレーライス  
を頂きませんか?  
予約は不要です。  
お気軽にお越しください。



## ピア活動を考える会

12月8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  
(14時からクリスマス会の飾り作りもします！)

※ 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。

前回のピア会で、いよいよ**クリスマス会**について話し合い、ピア会は**得意技の発表会**を行う事になりました。「みんなで一緒に手話ソング」、「ギターの弾き語り」、「クイズ」などのアイデアがあがっています。皆さんの中に、私もぜひ得意技を発表したい！という人がいれば、次回のピア会に参加してくださいね！

12/8は**クリスマス会**の企画を進め、さらに**新年会**のことも話し合います。

★ピア会はいつでもあなたの参加をお待ちしています★

担当職員：外山・翁長



## 港南のクリスマス2018 ★ 12月22日 (土)

### 第1部 クリスマス会 …予約不要

メリークリスマス!今年も皆で、クリスマスを楽しみましょう♪

- 時間：15時30分～17時45分頃
- 場所：港南中央地域ケアプラザ2F多目的室（当センター2F）
- 内容：★看護学生ボランティアの方々によるハンドベル演奏  
★利用者の方からの出し物  
★ゲーム 等々



特技・趣味を披露したい!我こそは!  
という方は、12/8のピア会にご参加  
ください!大歓迎です!

### 第2部 食事会 (スペシャルメニュー) …事前申し込み制

クリスマス当日の夕食は、**事前申し込み制**とさせていただきます。  
毎年多くのお申込みを頂くため、先着順(40食)でお受けします。  
電話または来所にてお申込みください。



- 申込期間：12月1日(土)～定員に達するまで
  - 代 金：500円(当日お支払いください)
  - 献 立：大人のお子様ランチ トルコライス!(豚カツ、スパゲティ、ピラフ)  
スープ、デザート等 Xmasスペシャルメニューでお待ちしています♪
- ※ 当日15時以降のキャンセルは、実費500円を頂きます。ご注意ください。



## 大晦日&元日の夕食は 事前申し込み制です



大晦日といえば 年越しそば。  
お正月といえば おせち料理。



今年も当センター恒例となった年末年始特別メニューでお待ちしています。  
食材購入の関係上 **事前申し込み制**とさせていただきます。  
電話または来所にてお申込みください。

**申込期限：12月19日(水)～12月28日(金) 14時30分まで**

※ 申込期間後(12月28日14時30分以降)のキャンセルは、  
実費(400円または500円)を頂きます。ご注意ください。

### 大晦日



- 代金：400円  
(当日お支払い下さい)
  - 献立：年越しそば、天ぷら
- 年越しにそばが食べられるようになったのは江戸時代から。そばが“細く長い”ということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで、食べるようになったようです。来年も健康でいられるようお願い、そろって頂きましょう。

### 元日



- 代金：500円  
(当日お支払い下さい)
  - 献立：ミニおせち(だて巻、なます、きんとん等)、お煮しめ、お雑煮(もち入)
- レンコン「先を見通す」、黒豆「まめに働く」、昆布「喜ぶ」等、おせちには色んな言われがあります。知って食べるとまた違う美味しさがあるかも?

# 5施設合同防災訓練

12月11日(火) 13時45分～15時00分

- 場 所：港南区生活支援センター・そよかぜの家駐車場  
(雨天時は当センター1階ケアプラザ)
- 内 容：港南消防署立ち会いのもと、地震による避難訓練、  
消火訓練、等
- 参加施設：港南中央地域ケアプラザ、そよかぜの家、  
港南区社会福祉協議会、つくしんぼ保育園、港南区生活支援センター



※ 訓練中は館内で過ごすことはできません。  
※ 雨天時は場所を変更して行います。  
※ 詳細は、センターまでお問い合わせください。



## フットサル

12月26日(水) 15時00分～17時00分

- ◆場所：港南スポーツセンター  
※室内用シューズが必要です。詳細は下記担当者までお問い合わせください。  
なお、スポーツセンターで100円の貸靴があります。
- <参加にあたって>  
参加の際は担当者までご連絡ください。また、原則当センターでの登録が必要となります。  
担当職員：外山・佐々木



## ハンドマッサージ

12月はお休みです。1月をお楽しみに！

担当職員：小林



## うたサークル「ひまわり」

12月はお休みです。

※1月は19日(土)の予定です。  
ネットまつりでの発表に向けて仕上げの練習もする予定です♪  
詳細は1月のセンター便りでお知らせします。

担当職員：小林・翁長



## ～バスハイク報告～

10月30日(火)に毎年恒例、港南区役所生活教室「のぞみ会」との  
合同バスハイクを開催しました。

当日は天候に恵まれ、上野動物園と浅草・浅草寺周辺の散策を楽しみました。

平日にも関わらず、シャンシャンは70分待ち!!それでも行列に並んで  
見た方もいましたよ。

浅草も観光客でごった返していましたが、お参り、外食、買い物と  
皆さんそれぞれの浅草を楽しんでいました。

担当職員 佐々木・木内





## 事務・調理事務として 新たに職員が入職しました！



入職からしばらく経ち、すでにすいぶん業務に慣れてきた職員もいますが、改めてご挨拶の言葉を頂きました。どうぞご覧ください★仲間が増えて心強い限りです！



### 林さん

みなさん、こんにちは。  
5月からお世話になっております。林と申します。  
主に金曜日の出勤なのでなかなか皆さんとお会いできませんが、仲よくしてくださいね。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 佐藤さん

5月より勤務させて頂いています。佐藤と申します。  
音楽とカフェと梅干と、人と食べるご飯が好きです。最近嬉しかったことは車の運転免許に受かったことです。  
至らない点も多いですが、円滑に業務を勧められるよう努めます。毎週土曜日の週1回ですが、よろしくお願ひいたします。

### 七海さん

8月から日曜日のアルバイトとしてお世話になっております。七海(ななうみ)と申します。  
看護学校の1年生です。月に一度、ハンドマッサージのボランティアでもお邪魔しております。  
まだまだ勉強することが多く、不慣れでご迷惑をかけしております。どうぞよろしくお願ひ致します。

### 前田さん

10月からセンターの仲間入りをしました 前田と申します。  
不慣れな事もありご心配をおかけすることもあるかと思いますが、長い目で見えていただき、早くこちらでのお仕事と皆さんのお名前を覚えて、みんなが笑顔で過ごせるお手伝いができる様にしていきたいと思ひます。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

### ● 12月の定期清掃 ● 12月10日(月) 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。

