

港南区生活支援センターだより

2019年 3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



木々の芽吹きに春を感じるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日中の暖かさが心地よく感じられ、センターのペランダから見える公園の桜も、日毎につぼみを膨らませていきます。お散歩やお花見の際は、ぜひセンターにもお立ち寄りください。職員一同、皆様のご来館を心よりお待ちしております。

センターの利用をご検討中の方へ

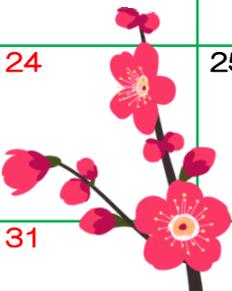
初めてセンターをご利用の際は、利用案内をさせて頂いております。ご予約のない場合には、再度ご来館をお願いすることもございますので、事前にご連絡をお願いいたします。

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。

3月の休館日は3月18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	4 11:45～ Withカレー 15:00～ 嘱託医相談 馬場先生	5<所内清掃> 10:00～12:00 精神保健福祉 ・出前講座 (東永谷地域 ケアプラザ)	6	7	8<所内清掃>	9
10	11 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	12<所内清掃>	13	14<所内清掃> 14:30～ 心理相談 大坪氏	15	16 15:00～ ハンドマッサージ
17	18 休館日	19<所内清掃> 15:00～17:00 フットサル (港南スポーツ センター) 	20	21 春分の日 14:00～14:30 防災訓練	22<所内清掃>	23 15:00～ うたサークル
24 	25	26<所内清掃>	27	28 14:30～ 心理相談 大坪氏	29<所内清掃> 13:00～15:00 ソフトボール (日野中央公園) 	30 13:00～ ピア活動を 考える会 (お花見)
31						

◆ 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け付けます。

- 嘱託医相談 / 1回40分 (日野病院 馬場先生)
3月 4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)
3月14日 (木) ①14時30分～ ②15時30分～
3月28日 (木) ①14時30分～ ②15時30分～

精神保健ボランティア団体
Withさんによる昼食会です。

3月4日 (月)
11時45分～13時00分頃まで

200円で美味しいカレーライス
頂きませんか?
お誘い合わせの上、ぜひお早め
にお越しください。

Withカレーの日♪



ハンドマッサージ

3月16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

※同性による施術となります。基本的に女性ボランティア
中心ですが、男性ボランティアが参加できることもありますので、
詳細は当センターまでお問い合わせください。

担当職員：小林



フットサル

3月19日 (火) 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。



ソフトボール

今年初練習

3月29日 (金) 13時00分～15時00分

◆ 場所：日野中央公園 主催：当センター

＜参加にあたって＞

どちらも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：外山・佐々木



防災訓練

3月21日(火) 14時00分～14時30分

- ◆ 場所 : 港南区生活支援センター
- ◆ 内容 : 地震・火災を想定した避難訓練
- ◆ 参加施設 : 港南区生活支援センター

港南区生活支援センター
単独の防災訓練です

災害はいつ起こるかわかりません。「いざ!!」というときのためにきちんと訓練しましょう。

※訓練中は館内で過ごすことはできません。雨天決行です。
※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。



うたサークル「ひまわり」



3月23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?
来年度に向けての話し合いもいたしましょう♪♪
是非皆さんふるってご参加ください♪

担当職員 : 小林・翁長

ピア活動を考える会

3月30日(土)

13時00分～16時00分 ピア活動を考える会

14時00分～15時30分 港南ふれあい公園のお花見

- ◆ 集合場所 : 港南区生活支援センター 集会室

3月のピア会は桜の花見をします。お汁粉を作り、港南ふれあい公園の桜の下で桜を眺めながら食べましょう。お散歩日和だといいですね!

申し込み受付は当日で、13時締切、参加費は100円です。

もし桜がつぼみだったら…雨だったら…そしたら集会室で食べましょう♪♪
皆さんの参加をお待ちしています♪

担当職員 : 外山・翁長

● 3月の定期清掃 ● 3月11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。



利用者の皆様へ

「平成31年4月1日より、夕食サービスの食器洗いは職員が行います。そのため、夕食サービスは19時30分までに食べ終えていただき、カウンターに食器の返却をお願い致します」

赤坂職員

2月より入職致しました、赤坂と申します。
昨年の6月に実習にてお世話になりました。また皆様とお会いさせていただく機会が持てたことを嬉しく思っております。今までは高齢分野にて働いておりました。皆さんと過ごす中で一つひとつ学び、一日でもはやくセンターになじめたらと思っております。
趣味は四季を感じ、景色を楽しみながらウォーキングすることです。
皆様と少しずつ体操など体を動かすことも一緒に出来たらと思っております。
どうぞよろしくお願い致します。