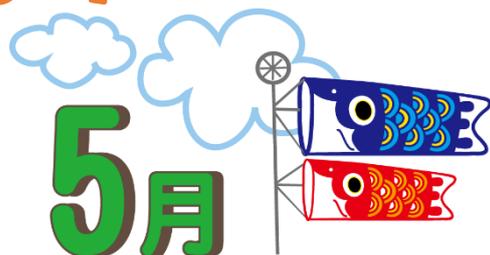


# 港南区生活支援センターだより

2019年

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



すっかり暖かくなり、まさに春本番という季節になりました。今年は大型連休があり、皆さんはどこかにお出かけになるなど楽しく過ごされますでしょうか。良い思い出を一つでも増やせると良いですね。

今月のセンターは多くのプログラムが予定されており、年に1度の「そよかぜふれあいまつり」も開催されます。ご都合がよろしければ、ぜひご参加ください！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7時半までにお召し上がりください。また、午後7時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。

## 5月の休館日は5月20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
※連休中も通常通り開館しています。 ぜひご来館ください。			1 天皇の即位の日	2 国民の休日 <所内清掃>	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日 11:45～ Withカレー	7<所内清掃>	8	9 14:30～ 心理士相談 大坪氏	10<所内清掃>	11 10:00～13:00 そよかぜ ふれあいまつり 16:00～17:00 ビア活動を 考える会
12	13 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	14<所内清掃> 15:00～17:00 フットサル @港南スポー ツセンター	15	16	17<所内清掃> 13:00～15:00 ソフトボール @日野中央公園	18 15:00～16:00 ハンド マッサージ
19	20  休館日	21<所内清掃>	22	23<所内清掃> 14:30～ 心理士相談 大坪氏	24	25 15:00～16:00 うたサークル ひまわり
26	27	28<所内清掃>	29	30	31 13:00～15:00  ソフトボール @新杉田公園	

## ◆ 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。



【電話相談】10:00～14:00、15:00～20:00

【来所相談】随時行っております。ご予約なく来て頂いた場合、お話しをお伺い  
できない場合がございますので、なるべくご予約の上お越し下さい。

## ◆ 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。**

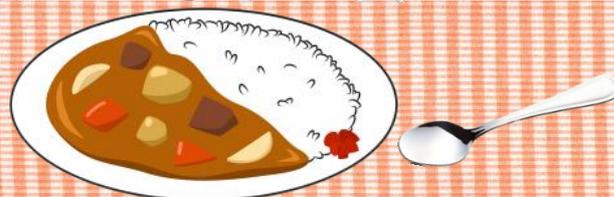
- 嘱託医相談 / 今月は第1月曜日が振替休日のため休止です。  
次回は6月3日(月)となります。
- 心理士相談 / 1回50分(堀口クリニック 臨床心理士 大坪氏)  
5月 9日(木) ①14時30分～ ②15時30分～  
5月 23日(木) ①14時30分～ ②15時30分～

## Withカレーの日♪

精神保健ボランティア団体  
Withさんによるランチ会です。

5月6日(月)  
11時45分～13時00分頃まで

- ・売切次第終了
  - ・1食200円
- 予約は不要です。  
どなたもお気軽にお越しください



## ピア活動を考える会

5月11日(土) 16時00分～17時00分

◆場所: 港南区生活支援センター 集会室

4月のピア会では、このセンターのピア会はどんな会なのか、何をしたいのか、意見を述べ合いました。再確認したのですが、ピア会は誰でも参加できて、発言も出入りも自由で皆が対等な会です。今年度どんな会にするか、今月も引き続き話し合っていきますので、5月に来て下さる方々、ぜひ何をしたいか、考えを持ち寄りましょう!

(今年度は、原則として毎月第2土曜日に開催します。変更の場合有。)担当職員: 外山・翁長・赤坂



## フットサル

5月14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

5月17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

5月31日(金) 13時00分～15時00分

◆場所: 新杉田公園 主催: 磯子ファイターズ

<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

## ハンドマッサージを体験してみませんか？

5月18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

今月も看護学生さんがハンドマッサージに来てくれます！

※ 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。

※ 同性でのマッサージとなります。

ボランティアスタッフは女性中心ですが、男性ボランティアが参加できることもありますので、詳しくはセンターまでお問い合わせください。



担当職員：小林

## うたサークル「ひまわり」

5月25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ホール（当センターの2階）

※ 事前申し込みは不要です。当日直接お越し下さい。

ボランティア講師山田先生の伴奏にのせて楽しく歌をうたいませんか？

リクエストも大歓迎♪

是非みなさんふるってご参加ください♪♪



担当職員：小林・赤坂

## 第1回おやつクラブ おいしいピザパンできました！



4月21日（日）に新たにスタートした初回「おやつクラブ」

今回は6名の利用者さんが参加してくれました。

皆で材料を買い出し、講師の先生に教わりながら粉からこね上げて作るピザパンは、すごーくおいしかったですよ！

好評につき、6月には「ひんやりデザート作り」をする予定です。

「誰でもカンタンに、おいしいおやつ」をモットーに活動しますので、

お気軽にご参加くださいね！お待ちしております。



担当職員：十川・翁長・赤坂

## 十川職員が5月より産休となります

私事で恐縮ですが、5月より出産のためお休みを頂くことになりました。慣れ親しんだセンターを長く離れるのはとても残念ですが、センターでの経験を生かして充実した育児生活を送りたいと思います。また来年春には復帰を予定していますので、その時はまたお喋りやプログラムをご一緒させて下さいね（^^）どうぞよろしくお願い致します。



## ● 5月の定期清掃 ● 5月13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、センターは通常どおりご利用いただけます。

