

# 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 (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/>  
**運営時間** : 月火木金土 9時~20時 日曜日 9時~17時  
**フリースペース** : 月火木金土 10時~19時 日曜日 10時~16時  
**休館日** : 毎週水曜日 年末年始(12月29日~1月3日)  
**電話相談** : 月火木金土 10時~12時/14時~19時 日曜日9時~16時

今月はフレンドシップ杯、港南ふれあいスポーツ交流会、あおぞら交流会など楽しい行事があります。来月にはバスハイクの企画もあります。さわやかな気候に恵まれるといいですね。センターが運営時間を変更して4か月目になります。今後ともご理解ご協力よろしくお願いたします。

## 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

- ★夕食サービスの申し込み・キャンセルは前日から当日の14時までをお願いいたします。
- ★夕食は、19時までにお召し上がりください。

## 休館日は毎週水曜日です。

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<所内清掃>	2	3 9:00~16:00 ソフトボール フレンドシップ杯 (保土ヶ谷公園) 雨天時は10日	4<所内清掃>	5 
6 フリースペース 10:00~16:00	7 11:30~13:00 Withカレー 15:00~ 嘱託医相談 武田Dr	8<所内清掃>	9	10 14:30~ 心理相談 大坪氏	11<所内清掃>	12 15:00~16:00 絵を描く集い 16:00~17:00 ピア活動・当事者 活動を考える会
13 フリースペース 10:00~16:00 9:30~14:00 港南ふれあい スポーツ交流会	14 体育の日 9:00~11:00 定期清掃(ワックス)	15<所内清掃>	16	17	18<所内清掃>	19 15:00~16:00 うたサークル
20 フリースペース 10:00~16:00	21<所内清掃> 15:00~17:00 フットサル (港南スポーツ センター)	22 即位礼正殿の 儀の行われる日 13:00~15:30 おやつクラブ	23	24<所内清掃> 14:30~ 心理相談 大坪氏 13:30頃~ あおぞら交流会	25	26 15:00~16:00 ハンドマッサージ
27 フリースペース 10:00~16:00	28 13:00~15:00 ソフトボール (日野中央公園)	29<所内清掃>	30	31		

月火木金土のフリースペースは10時~19時です。

# 各種サービスの受付時間について

7月よりフリースペースのご利用時間は月火 木金土曜は10時～19時、日曜は10時～16時になりました。

## 入浴サービスの受付は

- ・月火 木金土曜 10時～18時
- ・日曜 10時～15時

## 洗濯サービスの受付は

- ・月火 木金土曜 10時～17時
- ・日曜 10時～14時

## インターネットサービスの受付は

- ・月火 木金土曜 10時～18時
- ・日曜 10時～15時

## 夕食サービスの

### 受付及びキャンセルは

- ・前日から当日の14時まで（火曜日は木曜日の、お申し込みができます）
- ・お食事は19時までにお召し上がり下さい。

## 電話相談は

月火 木金土曜は 10時～12時 14時～19時  
日曜は 9時～16時



## 精神保健ボランティア団体 Withさんによる昼食会です

10月7日（月）  
11時30分～13時00分頃まで  
・売切次第終了  
・一食200円  
予約は不要です。  
どなたもお気軽にお越しください。

## Withカレーの日♪



## ◆ 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 武田先生）  
10月7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）  
10月10日（木）①14時30分～ ②15時30分～  
10月24日（木）①14時30分～ ②15時30分～

## あおぞら交流会 社協、そよかぜ、保育園、ケアプラザとの交流会 詳しくはポスターで。 担当: 翁長・赤坂

## ピア活動・当事者活動を考える会

ピア活動を考える会は、みなさんで作り上げる活動です。出入り自由、どうぞお気軽にお越しください。

◀ 9月の活動は・・・ ▶

年間スケジュールを参加者皆で考えて決めました。

◀ 10月の活動では・・・ ▶ 利用者の立場でピア会参加者の方に、北海道の当事者の地域活動拠点「べてるの家」に行かれた方がいて、体験談をビデオも用いて語って下さいます。体験談を通じて感じたことを語り合ひましょう。

10月12日（土）16時00分～17時00分

15時00分より「絵を描く集い」も開催

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。直接お越しください。 担当職員：外山・翁長・赤坂





## フットサル

10月21日(月) 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、スポーツセンターには100円の貸靴があります。



## ソフトボール

10月28日(月) 13時00分~15時00分

◆場所：日野中央公園 主催：当センター

### フレンドシップ杯

10月3日(木)

◆場所：保土ヶ谷公園

速報!!!  
祝、準優勝!



<参加にあたって>

どちらも参加の際は事前に担当者までご連絡・お申込みください。

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

## うたサークル「ひまわり」

10月19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?

リクエストも大歓迎!!

是非皆さんふるってご参加ください♪

担当職員：小林・赤坂



## ハンドマッサージを体験してみませんか?

10月26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。

※同性による施術となります。

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、

詳しくは当日センターまでお問い合わせください。

担当：小林



## おやつクラブ

おやつクラブ、4回目です。2ヶ月に1回、材料を買いに行き、作って、食べます!

秋と言えば、芋、栗、かぼちゃ。秋のお菓子を作りたいの声にお答えして、今回は…

『お芋のモンブラン』を作しましょう。

10月22日(火) 13時00分~15時30分(予定です 多少前後あり)

場所：港南中央地域ケアプラザ 調理室(当センターの2階)

参加費：200円(参加費は当日集めます)

持ち物：エプロン 三角巾(貸し出しもあります。)

定員：7名(申し込みは前日まで受け付け。参加者が3名に満たない場合は中止)

講師：生田目さん

担当職員：翁長・赤坂



## ●10月の定期清掃●10月14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。

