

# 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

先月は半ばまで暑い日が続いたり、台風が何度も来るなど落ち着かない天候でしたが、皆さんにはお変わり有りませんでしょうか?これから寒くなってきますので、体調管理にお気をつけください。今月はバスハイクや防災訓練など様々な予定がありますので、ご参加をお待ちしています。

## 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

- ★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 15:00~15:30 絵を描く集い 15:30~17:00 ピア活動を考える会
3 文化の日 フリースペース 10:00~16:00	4 祝日振替 11:30~13:00 Withカレー	5	6 <b>休館日</b>	7	8<所内清掃>	9
10 フリースペース 10:00~16:00	11 9:00~11:00 定期清掃(ワグ) 13:00~15:00 ソフトボール (日野中央公園) 14:00~15:30 5施設合同防災訓練	12 9:00~ バスハイク (宮ヶ瀬ダム、オギ ノパン工場見学)	13 <b>休館日</b>	14 14:30~ 心理相談 大坪氏	15<所内清掃>	16 15:00~16:00 うたサークル
17 フリースペース 10:00~16:00	18	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 <b>休館日</b>	21<所内清掃>	22	23 勤労感謝の日 15:00~16:00 ハンドマッサージ
24 フリースペース 10:00~16:00	25	26<所内清掃>	27 <b>休館日</b>	28 14:30~ 心理相談 大坪氏	29<所内清掃>	30 

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

## イタ-初サービスの受付は

- ・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

11月4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け付けます。

- 嘱託医相談 今月は第1月曜日が祝日のため、お休みします。
- 心理士相談 / 1回50分(堀口クリニック 臨床心理士 大坪氏)  
11月14日(木) ①14時30分～ ②15時30分～  
11月28日(木) ①14時30分～ ②15時30分～

## 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。

《10月の活動は…》

台風19号の接近・通過に伴い、中止させていただきました

《11月の活動では…》

10月に予定していた利用者の当事者活動発表を振り替えとして行います。発表は「べてるの家」に実際に見学に行かれた利用者の体験談です。「べてるの家」は、全国的に有名な北海道浦河町にある精神障害等をかかえた当事者の地域活動拠点で、今回の発表は現地まで実際に足を運ばれた方にお話しいただきます。皆さん是非ご参加ください。

日時：11月2日(土) 15時30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



## ソフトボール



11月11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



## フットサル



11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合せください。

なお、スポーツセンターには100円の貸靴があります。

<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」

11月16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？

11月23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



## 5施設合同防災訓練

11月11日(月)14時00分～15時30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



## おやつクイズ

10月22日(火)に“おいものモンブラン”を楽しく作りました。

おいものを裹ごしするのがとても大変でしたが、とってもおいしくできました。

次回は12月7日(土)の予定です。ぜひご参加ください。

担当職員：赤坂・翁長



## ●11月の定期清掃●11月11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。

