

港南区生活支援センターだより



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

いよいよ今年も残りわずかとなりました。
 これから寒さが厳しくなってきますので、外出時だけでなく、ご自宅でも体調管理にお気をつけください。
 今月はクリスマス会など様々なイベントがあります。皆様のご参加を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

- ★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 フリースペース 10:00～16:00	2 11:30～13:00 Withカレー 15:00～ 嘱託医相談 桑折Dr	3<所内清掃>	4 休館日	5 	6<所内清掃>	7 13:00～15:30 おやつクラブ
8 フリースペース 10:00～16:00	9 9:00～11:00 定期清掃（ワックス） 13:00～15:00 ソフトボール （日野中央公園）	10<所内清掃>	11 休館日	12 14:30～ 心理相談 大坪氏	13<所内清掃>	14 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
15 フリースペース 10:00～16:00	16 	17<所内清掃>	18 休館日	19 15:00～17:00 フットサル （港南スポーツ センター）	20<所内清掃>	21 15:30～17:30 クリスマス会
22 フリースペース 10:00～16:00	23 	24<所内清掃>	25 休館日	26<所内清掃> 14:30～ 心理相談 大坪氏	27 	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

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

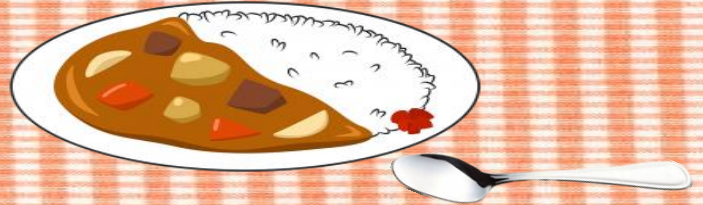


精神保健ボランティア団体 Withさんによる昼食会です

12月2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、ご家族の方もお相談いただけます。

※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 桑折先生)

12月2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12日(木) ①14時30分～ ②15時30分～
12月26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。

≪11月の活動は…≫

当事者活動発表「べてるの家」見学体験談を行い、参加者の方々の日頃思っていること考えていること等を含めて話し合いの場を設けました。その中で、「べてるの家」のDVDに出てきた「自分自身を大切にしない技」「自分を大切にする技」について考えることは全ての人に言えるのではないかというご意見等があがりました。今後、ピア活動・当事者活動を考える会の中で「自分を大切にするということはどういうことか。」について検討していくことになりました。

≪12月の活動は…≫

日時：12月14日(土) 15時00分～16時00分 「絵を描くつどい」
16時00分～17時00分 「新年会(1月11日)の相談」

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



12月9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



12月19日(木)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」



12月はお休みです。次回1月25日(土)をお楽しみに!

ハンドマッサージ



12月、1月はお休みです。次回をお楽しみに!

おやつクラブ



5回目のおやつクラブは、12月。ご希望にお答えして、今回はケーキ作り!!
「シフォンケーキでクリスマスリースケーキを作ろう!」…頑張りましょう!

12月7日(土)13時00分~15時30分(少し長引くかもしれません)

場所：港南中央地域ケアプラザ 調理室(当センター2階)

参加費：200円(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(申し込み前日まで受付。参加者が3名に満たなければ中止)

講師：生田目さん

担当職員：赤坂・翁長

バスハイク報告



11月12日(火)にバスハイクに行ってきました!

当センターから15人、のぞみ会から9人の利用者様にご参加いただきました。

抜けるような青空の下、オギノパン工場でパン作りの工程を見たり、宮ヶ瀬ダムで景色を見ながらお昼ご飯を食べたり、ダムの下まで乗り物で降りたり。

多数の方から「楽しかった」「来年も参加したいです!」

などの感想をいただきました。

皆様のご協力で全ての予定がスムーズでした。

ありがとうございました!

担当職員：高橋・木内・翁長



●12月の定期清掃●12月9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。





港南のクリスマス2019 ★ 12月21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30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出し物
★利用者の方からの演奏やマジック
★ゲーム 等々
景品として、クリスマスプレゼントもあります！お楽しみに。



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（日）～19日（木）
 - 代 金：500円（当日お支払いください）
 - 献 立：クリスマス・スペシャルディナープレート
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♪
- ※ 締切日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。

※来年1月4日（土）の夕食は事前申込みではなく当日のみ、予約をお受けします。ご了承下さい。

新たに職員が入職しました！

菅野（すげの）さん

7月よりアルバイトとしてお世話になっております、菅野（すげの）と申します。
看護学校の2年生です。

前職では接客・販売業、歯科助手、着付け師等をしていたので、お口の中の悩み事や着物に興味のある方は気軽に声を掛けいただくと嬉しいです。また、趣味でDIYや散歩がてら神社やお寺、お城巡りをしているので、もし同じ趣味をお持ちの方はお話できたらと思います。

まだまだ勉強中の身で、至らない点も多々あるとは思いますが、皆様と楽しく過ごしていけたらと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

菅野（かんの）さん

11月からアルバイトでお世話になる菅野（かんの）と申します。
看護学校の1年生です。

月に数回の出勤なので不慣れなこともたくさんありますが、皆様と色々お話できたら嬉しいです。

どうぞよろしく願いいたします。