

港南区生活支援センターだより

2020年
3月

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.aitori-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



春が近づき、日中は次第に暖かくなって参りましたが、いかがお過ごしでしょうか。先月は新型肺炎が流行するなど心配なニュースが聞かれましたが、皆様、今後も体調管理にお気を付けください。センター近くの公園の桜のお花見も兼ねてのご来館を、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時までにお召し上がりください。

休館日は毎週水曜日及び年末年始です。

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）

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月のイベントを中止とします。

日	月	火	水	木	金	土
1 フリースペース 10:00～16:00	2 15:00～ 嘱託医相談 馬場Dr withカレーは お休みです。	3	4 休館日	5<所内清掃>	6	7<所内清掃> 
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）	10<所内清掃> 	11 休館日	12<所内清掃> 14:30～ 心理相談 大坪氏	13	14 15:00～16:00 絵を描く集い 16:00～17:00 ピア活動を 考える会
15 フリースペース 10:00～16:00	16 15:00～17:00 フットサル （港南スポーツセンター）	17<所内清掃>	18 休館日	19<所内清掃>	20 春分の日	21 15:00～16:00 ハンドマッサージ
22 フリースペース 10:00～16:00	23 13:00～15:00 ソフトボール （日野中央公園）	24<所内清掃>	25 休館日	26 14:30～ 心理相談 大坪氏	27<所内清掃>	28 15:00～16:00 うたサークル 
29 フリースペース 10:00～16:00	30 14:00～14:30 防災訓練	31<所内清掃>				

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

3月は新型コロナウイルス感染予防のため、中止とさせていただきます。次回の開催をお待ちください☺

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 / 1回40分（日野病院 馬場先生）
3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（NPO法人 英の快 臨床心理士 大坪氏）
3月12日（木）①14時30分～ ②15時30分～
3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、みなさんで作ります。

《2月の活動は…》

新年会の振り返り、モデル事業をめぐる意見や感想、お花見の相談など、皆で活発に話し合いました。

《3月の活動について》

お花見にいつ行こうか、どんなお花見にしようか、桜の開花情報を参考に話し合いの上、決めましょう。結果は皆様に館内掲示や号外チラシでお知らせします。

日 時：3月14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

*参加申し込み・事前予約は不要です。直接お越し下さい。

新型コロナウイルスの感染の拡大防止のため中止となりました。



下さい。



「絵を描く集い」も15時00分から行います

担当職員：外山・翁長・赤坂

おやつクラブ

3月・4月はお休みです。次回は5月の予定です。
2月は豆腐のガトーショコラを作りました。しっとりとおいしくてヘルシー！なケーキが出来上がりました。

担当職員：赤坂・翁長



フットサル

3月16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合せください。
なお、スポーツセンターには100円

＜参加にあたり
参加の際は事
また原則、当

ソフトボール

3月23日(月) 13時00分～15時00分

◆ 場所：戸野中央公園

ください。
。 担当：外山・佐々木

新型コロナウイルスの
感染の拡大防止のため
中止となりました。

ハンドマッサージ

3月21日(土) 15時00分～

◆ 場所：港南区生活支援センター
今月も看護学生さんがハンドマッ
※ 参加申し込み・事前予約は不要
※ 同性による施術となります。ア
できることもありますので、詳し



が、男性ボランティアが参加
ください。 担当：小林

うたサークル

3月28日(土) 15時00分～

◆ 場所：港南中央地域ケアプラ
※事前申し込みは不要です。当日
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

3月30日(月) 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

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。



◆登録更新についてのお知らせ◆

2017年より導入された登録カードの更新月にご注意下さい！（一番早い方で2020年2月29日更新期限です）。更新月につきまして登録カードをご確認頂き、ご不明点がございましたら、職員までお尋ね下さい。尚、センター利用につきましては原則登録更新が必要になります。有料サービスにつきましては、利用期限がきれてしまうとご利用頂けなくなります。何卒ご了承ください。

●3月の定期清掃● 3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。

