

港南区生活支援センターだより2021年

発行所：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（代表） 045-842-6400（相談専用）
 FAX：045-840-0313
 ホームページ：http://www.aotori-y.jp/yokohama-south-seikatsushien/



今後のセンター運営について

夏本番の暑さです。コロナの感染予防は勿論ですが、適切な栄養や睡眠を取って夏バテを防ぎましょう。当センターにおける現時点での開館日時や、夕食などの各種サービスについては下記の通りとなっています。コロナウイルスの感染状況により、運営基準や館内サービスについて何らかの変更が生じましたら、館内の掲示板での通知や、ホームページの掲載などで皆様に最新の情報をお知らせいたしますので、ご確認下さい。

港南区生活支援センターの運営基準

開館曜日	運営時間	フリースペース	電話相談 045-842-6400
月～金	9時～20時	10時～19時※	10時～12時 14時～19時
土	9時～17時	10時～16時	10時～17時

休館日：毎週日曜日および年末年始（12月29日～1月3日）

※17時以降は夕食・入浴・洗濯サービスを予約された方のご利用を優先させていただきます。

コロナ感染予防のため、センター内が「3密」の状態にならないようご理解・ご協力をお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
1 8月 カレンダー 休館日	2 15:00～ 嘱託医相談 桑折Dr	3<所内清掃>	4	5	6<所内清掃>	7 フリースペース 10:00～16:00
8 山の日 休館日	9 振替休日 9:00～11:00 定期清掃（ワックス）	10<所内清掃>	11 	12 14:30～ 心理相談 大坪氏	13<所内清掃>	14 フリースペース 10:00～16:00 13:00～14:00 絵を描く集い 14:00～15:00 ピア活動（当事者活動を考える会）
15 休館日	16	17<所内清掃>		19	20<所内清掃>	21 フリースペース 10:00～16:00 15:15～15:45 うたサークル 「ひまわり」
22 休館日	23<所内清掃>	24	25<所内清掃>	26 14:30～ 心理相談 大坪氏 15:00～17:00 ソフトボール （日野中央公園）	27	28 フリースペース 10:00～16:00
29 休館日	30	31<所内清掃>				

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、

- ① 体調が優れないときはセンターの利用を控え、自宅にて静養しましょう。
- ② センターを利用する時には**マスクの着用**をお願いします。
- ③ **受付時には手のアルコール消毒と検温（測定器を使用）**を行っています。

検温で**37度以上**だった方には、**ご帰宅**をお願いしています。

- ④ 入館時やトイレ後等、**こまめに手洗い**をしましょう。
ハンカチをご持参ください。

※今後とも、ご協力をお願い申し上げます。



センターの利用をご希望の方へ

初めてセンターをご利用、登録更新をご希望の際は、職員による面談を実施し利用案内をさせて頂いています。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します。**

各種サービスの利用時間について

食事・入浴・洗濯サービス
前日から電話または来所でご予約ください。
完全予約制です。
入浴：10時～18時の9枠
（土曜は10時～15時の6枠）
洗濯：10時～15時の2枠
（土曜は10時～の1枠）



申し込みのお電話は
・月～金曜
9時～20時
・土曜
9時～17時
045-842-6300
で受け付けます。

インターネットサービスは
・月～金曜
10時～18時
・土曜
10時～15時
にお受けします。

今後の状況によっては、上記の利用時間が変更となる可能性があります。

◆夕食サービス利用についてのお知らせ◆

- ・各回30分間の2部制で提供しています。（1日の受付は16名）
 - ①17：30～18：00
 - ②18：30～19：00
 - ・各回の定員は①が**12名**、②が**4名**です。
- ※予約時には、ご都合の良い時間帯（1部または2部）をお選びください。

★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時までをお願いします。

また、以下の4点をご注意ください。

- 1：ご予約時間の厳守をお願いします。
ご予約の時間枠を超えて来館された場合は、キャンセル扱いになることがあります。
14時以降の1部・2部の予約時間の変更はご遠慮ください。
- 2：テーブルは所定の位置でのご利用をお願いします。
食事中的会話はご遠慮ください。
- 3：館内の3密を避けるため、ご予約時間の10分前程度を目安にご来館ください。
- 4：17時以降のフリースペースの利用は、なるべくご遠慮ください。
★夕食サービスの時間帯は、入浴サービスなどを利用される方の待機スペースとなります。

◆ 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。

9月分は、いずれも8月2日（月）から受け付けます。

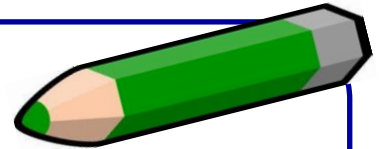
- 嘱託医相談 / 1回40分（日野病院 桑折先生）

8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・Coaction 臨床心理士 大坪氏）
8月12日（木）・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



先月は食べ物の話で楽しく盛り上がりました。

若いころ(!)に北海道旅行で食べたトウモロコシがおいしかった! →トウモロコシご飯の作り方
→すき家のうな牛→吉野家の牛丼→いろいろなカレー→たまの贅沢に上大岡で食べる寿司→ラーメン
タンメン→冷たいデザート→集まって会話する楽しさは格別でした!

日 時 8月12日(木) 14時30分～15時30分

場 所 日野中央公園 3F 多目的ホール(当センターの2F)

テーマ 「音楽を聴きながら話そう」
皆さんの好きな音楽をスマホやCDで持ち寄って一緒に聴いたり、話したりをします。
先月はあおぞら交流会で展示するひまわりの花を描いています。

参加申し込み・事前予約は不要です。直接お申し込み下さい。

※国による緊急事態宣言が出された場合は「考える会」「集い」ともに活動を中止させていただきます。

担当職員：小谷・翁長

うたサークル「ひまわり」

日 時 8月26日(木) 15時00分～17時00分

場 所 日野中央公園 3F 多目的ホール(当センターの2F)

♪♪1年半ぶりに、7月から再開です!♪♪

先月は新メンバーを含む5名が参加され、和気あいあいと思い思いに先生の歌に合わせて月と心で歌って、お楽しみでした♪

★引き続き感染予防を万全にさせていただきます!★

- ①マスク着用し声を出さず、体でリズムをとり心の中で歌いましょう。
- ②先着15名まで。当日3Fにて14時45分～受付←時間変更しました!
- ③30分に短縮します。

④山田先生との間にビニールシートを設置します。

以上、ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。

今月も山田先生の歌とピアノで、楽しいひとときを過ごしましょう!



担当職員：小林

ソフトボール

8月26日(木) 15時00分～17時00分

◆ 場所：日野中央公園
(最寄りバス停：日野中央公園入口)

＜参加にあたって＞ 参加の際は事前に担当者までご連絡・お申込みください。
原則、当センターでの登録が必要となります。そして、マスク着用の上でご参加ください。

また、感染症拡大防止のため、当日は健康状態の確認を行い、37.5度以上の発熱がある場合などは、ご帰宅をお願いします。

担当職員：小谷・佐々木

ハンドマッサージ ・ おやつクラブ

新型コロナウイルスの感染防止のため、今月はお休みです。