

港南区生活支援センターだより2022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(代表) 045-842-6400(相談専用)
 F A X：045-840-0313
 ホ ー ム ペ ー ジ：http://www.aotori-y.jp/yokohama-south-seikatsushien/



今なお感染は予断を許さない情勢ですので、マスクの着用の徹底や食事時の黙食、集まって大声で会話をしないことなど引き続き、ご協力の程よろしくお願ひいたします。

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です。
 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いています。

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 |
|-------------|--------------------------------|----------|----------|--------------------------|--|--|
| 2月 カレンダー | | 1<所内清掃> | 2 | 3 | 4 | 5 フリースペース 10:00～16:00 |
| 6 休館日 | 7 15:00～ 嘱託医相談 木村先生 | 8<所内清掃> | 9 | 10 14:30～ 心理相談 大坪氏 | 11建国記念の日 10:00～12:00 出前講座 (港南中央地域 ケアプラザ) 別紙参照 | 12 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 (社協団体交流室) |
| 13 休館日 | 14 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 フリースペース 10:00～16:00 |
| 20 休館日 | 21 | 22<所内清掃> | 23 天皇誕生日 | 24 14:30～ 心理相談 大坪氏 | 25<所内清掃> 15:00～16:30 マインドフルネス (2Fケアプラザ 多目的ホール) | 26 フリースペース 10:00～16:00 |
| 27 休館日 | 28 | | | | | |

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が増えておりますので、**ぜひ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）
 - ① 17：30～18：00
 - ② 18：30～19：00
 - ・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。
食事中の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。

3月分は2月1日（火）から受け付けます。

● 嘱託医相談 / 1回40分（日野病院 木村先生）

2月7日（月）①15時00分～ ②15時40分～ ③16時20分

※3月は7日（月）

● 心理士相談 / 1回50分（NPO法人Coaction 臨床心理士 大坪氏）

2月10日（木）・24日（木）①14時30分～ ②15時30分～

※3月は10・24日（木）



ピア活動・当事者活動を考える会

1月は「好きな食べ物」「おいしく料理するコツ」がテーマの話し合いでした。しかし自然にコロナ対策を意識した話題になって、「健康に良く抵抗力の付きそうな食事」「眠れない時に飲むと眠れるホットミルク」など、聞いてためになる、健康になれそうな話をたくさんしました。

今年度は皆で出し合ったアイディアに沿ってテーマを決めてミーティング等を開いてきました。「悩み事を話す会」「音楽を聴きながら話そう」「災害時の対策」「もみじがり」などをしました！

2番目に希望の多かった「お医者さんの話を聴く会」は残念ながら実現できませんでしたが…。次回、次年度について話し合いましょう。

感染が増えているので、今後のピア会の開催にも影響がでるかもしませんかまた皆で集まって楽しく語り合えることを祈りましょう！

日 時：2月12日（土） 14時00分～15時00分

テーマ：「今後のテーマ、次年度のプラン」のアイディア出し

場 所：社会福祉協議会(そよかぜの家3F) 団体交流室

担当職員：小谷・翁長

「絵を描く集い」

13時00分～14時00分

社協団体交流室で行います。
今回は自由に絵を描いたりモノづくりが出来ます。
手ぶらでもやりたい事の道具を持参されてもOKです。
初めてのカタも大歓迎です！

ピア活動とマインドフルネスは、県や市が緊急事態宣言となった場合は中止です。また感染状況により変更や中止になる場合があります

マインドフルネス



日時：2月25日（金）15：30～16：30

場所：港南中央地域ケアプラザ2階 多目的ホール

講師：マインドフルネス講師 林さん

定員：当日先着10名

※当センターの登録者に限る 担当職員:佐々木

過去の苦しみや未来への不安、日常の忙しさを忘れ、マインドフルネスで今この瞬間に意識を向けてみませんか。当センターではじめての試みです。マインドフルネスの説明と呼吸法を中心に予定しています。気軽にご参加ください。

～ご参加の皆様へ感染予防のお願い～

- ① マスクの着用をお願いします。
- ② 入室時に、手指の消毒、非接触式の検温にご協力ください。※37.0℃を超える方はご参加できません。
- ③ 当日、体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ④ 非常時のために名簿作成をしております。予めご了承ください。



ソフトボール



グラウンドの貸し出しが再開される3月からの活動を予定しています。

担当職員：小谷・佐々木

うたサークル「ひまわり」・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。