

港南区生活支援センターだより2022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/



少しずつ暖かさを感じられる季節となっておりますが、引き続きマスクの着用の徹底や黙食、集まって大声で会話をしないことなど引き続き、感染予防のためご協力いただきますよう、お願い申し上げます。
 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、ご確認ください。

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
3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 桑折先生	8<所内清掃>	9 	10 14:30～ 心理相談 大坪氏	11<所内清掃>	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> 15:30～16:30 マイドフルネ (2Fケアプラザ 多目的ホール)	19 フリースペース 10:00～16:00
20 休館日	21 春分の日 10:00～12:00 出前講座 (下永谷地域 ケアプラザ) 別紙参照	22<所内清掃>	23	24 14:30～ 心理相談 大坪氏	25<所内清掃>	26 フリースペース 10:00～16:00
27 休館日	28	29<所内清掃>	30 13:00～15:00 ソフトボール 日野中央公園	31 		

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いただきます。ご予約のない場合には、再度ご来館いただくこともありますので、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。

4月分は3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 桑折先生）

3月7日（月）①15時00分～ ②15時40分～ ③16時20分 ※4月は4日（月）

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

3月10日（木）・24日（木）①14時30分～ ②15時30分～ ※4月は14・28日（木）

ピア活動・当事者活動を考える会

2月のミーティングでは、来月と来年度の活動の内容を考えました。

いつものように、小さい紙にそれぞれがやりたいことを書いて、ボードに貼り付け、その意見をまとめていきました。「それぞれが自分を紹介する」「自分のおすすめを紹介する」といったテーマが何人もの人から出されたので、それが次回のテーマになりました。

皆さんからどんなお話が聞けるか楽しみです！

また4月は散歩を予定することになりましたので、そのころの散歩のおすすめの行先を考えて来ることになっています。

次年度は、4月は散歩の会、5月は運動の会、6月は食べ物や料理を語る会を予定することになりました。

無事に集まって楽しく過ごせると良いですね！

日 時：3月12日（土） 14時00分～15時00分

テーマ：「自分の紹介、おススメの紹介をする会」

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。

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！

マインドフルネス



日時：3月18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

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。

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。

うたサークル「ひまわり」

3月末までお休みです。

《 予 告 》

コロナ感染状況によりますが、4月23日から、いよいよ再開の予定です!!

詳しくは4月のセンター便りをご覧ください!! 担当職員：小林



ソフトボール



3月30日（水）13時00分～15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