

# 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/



季節はすっかり春となり、めっきり暖かくなってきました。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は感染予防のため続けて頂きますが、皆さま方には健康的な生活を送られますよう、引き続きご注意ください。

コロナウイルスの感染状況は今後も予断を許しませんが、センターの運営には職員一同、心を込めて取り組んで参りますので利用者の方々にもご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## 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
4月 カレンダー					1<所内清掃>	2 フリースペース 10:00~16:00
3 休館日	4 15:00~ 嘱託医相談 一村先生	5<所内清掃>	6 	7	8<所内清掃>	9 フリースペース 10:00~16:00  12:30~13:30 絵を描く集い 14:00~15:00 ピア活動・当事者活動 を考える会
10 休館日	11 9:00~11:00 定期清掃(ワックス)	12<所内清掃>	13	14 14:30~ 心理相談 大坪氏  15:30~16:30 マインドフルネス (社協 多目的研修室)	15<所内清掃>	16 フリースペース 10:00~16:00
17 休館日	18	19<所内清掃>	20	21	22<所内清掃>	23 フリースペース 10:00~16:00  15:00~16:00 うたサークル 「ひまわり」
24 休館日	25	26<所内清掃>	27 13:00~15:00 ソフトボール 日野中央公園	28 14:30~ 心理相談 大坪氏	29 昭和の日	30 

## 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 ◆

無料で、**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。**

5月分は4月1日（金）から受け付けます。

● 嘱託医相談 / 1回40分（日野病院 一村先生）

4月4日（月）①15時00分～ ②15時40分～ ③16時20分 ※5月は2日（月）

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

4月14日（木）・28日（木）①14時30分～ ②15時30分～ ※5月は12・26日（木）



# うたサークル「ひまわり」

日時：4月23日(土) 15時00分～16時00分

場所：港南中央ケアプラザ2階多目的ホール

★お待たせしました！！いよいよ再開です！！★

感染予防を万全にさせていただくため・・・

- ①事前申し込みなし、先着順おおよそ15名程度とします。
- ②当日3F受付にて検温・手指消毒を済ませてください。
- ③マスク着用の上、各自小さな声で歌いましょう。
- ④山田先生との間にビニールシートを設置します。
- ⑤歌は15時～50分間に短縮し、終了前10分間は掃除・消毒にご協力ください。

※当面リクエストはお休みです(感染状況で中止の可能性もあるため)

以上、ご理解ご協力をお願いいたします。

山田先生のピアノと歌で久しぶりに楽しいひとときを過ごしましょう！ 担当職員：小林



## ピア活動・当事者活動を考える会

3月のミーティングでは、「自分を紹介」「自分のおすすめを紹介」をテーマに、一人ずつお話をしました。いつものように、あたたかな雰囲気それぞれの参加者の話を熱心に聞く会でした。

中には4月から新しい仕事に着く方がいたり、出展する芸術展のチラシをご持参なさる方がいたり、趣味のカメラの使い方を語る方、野球場巡りの話をされる方と多彩な話が聞けました。

4月の散策の行き先についても話し合っ、以下のように決めました！

日時：4月9日(土) 14時00分～15時00分(延長あり)

「日野中央公園やその周辺の散策」

集合場所：「日野中央公園入口」バス停下車、公園の入口

または、13:30に社協団体交流室に来られれば一緒にバスで行きます。

★雨天の場合★ 社会福祉協議会(そよかぜの家3F) 団体交流室でミーティングをします。判断に迷う場合はお問い合わせください。

担当職員：小谷・翁長

「絵を描く集い」

12時30分～13時30分

(注意：いつもより早く始まります)

社協 団体交流室にて自由に絵を描いた後、そのまま散策に出かける予定です。(バスに乗ります)

## マインドフルネス

日時：4月14日(木) 15:30～16:30

場所：港南区社会福祉協議会 多目的研修室

講師：マインドフルネス講師 林さん

定員：当日先着10名程度

※当センターの登録者に限る 担当職員：佐々木

うたサークル、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。

## ソフトボール

4月27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