

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/



暦どおり初夏の陽気となり過ごしやすい季節となりましたが、センター内では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を続けて頂いております。皆さま方には健康的な生活を送られますよう、引き続き感染予防にご協力ください。
 今月は連休もあり、遠方に出かけられる方もおられるでしょうが、社会状況に即した対応を職員一同が心がけていきますので、利用者の方々にも今後のご協力を宜しくお願い申し上げます。

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にご理解・ご協力をお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
5月 カレンダー 1 休館日	2 15:00～ 嘱託医相談 田頭先生	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 <所内清掃>	7 フリースペース 10:00～16:00
8 休館日	9 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 15:30～16:30 マインドフルネス (社協 対面朗読室)	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>	18	19	20 <所内清掃>	21 フリースペース 10:00～16:00
22 休館日	23 13:00～15:00 ソフトボール 日野中央公園	24 <所内清掃>	25	26 14:30～ 心理相談 大坪氏	27 <所内清掃>	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います。

- ・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。

6月分は5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 田頭先生）

5月2日（月）①15時00分～ ②15時40分～ ③16時20分

※6月は6日（月）

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

5月12日（木）・26日（木）①14時30分～ ②15時30分～

※6月は2・23日（木）



マインドフルネス

日時：5月12日（木）15：30～16：30
場所：港南区社会福祉協議会 対面朗読室
講師：マインドフルネス講師 林さん
定員：当日先着6名程度
※当センターの登録者に限り 担当職員：佐々木

マインドフルネスとピア活動は、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。

ピア活動・当事者活動を考える会

4月の活動は、上々のお天気に恵まれ、日野中央公園に参加者13人で市バスに乗って出かけました。花壇にはチューリップやパンジーが咲き乱れ、桜の花も一部残っていました。ほとんどの人が日野中央公園は初めてで、おしゃべりしながらぐるっと公園を一周し、春の一日を満喫しました。

さて今月は、「体を動かそう」がテーマです。バトミントンは？ラジオ体操は？ダンスは？とアイディアは色々でした。センターの裏の公園で気持ちよく体を動かしましょう。

日時：5月14日（土）14時00分～15時00分

集合場所：社会福祉協議会(そよかぜの家3F) 団体交流室
集まってから公園に移動し、軽い運動をします。

★雨天の場合★

ミーティングと、少し体を動かします。 担当職員：小谷・伊藤・翁長

「絵を描く集い」

13時00分～14時00分

社協 団体交流室にて
自由に絵を描いて
すごします。



ソフトボール



＜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。

5月23日（月）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)

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

うたサークル「ひまわり」講師の都合により今月はお休みです。6月をお楽しみに!!



新任のお知らせ



★相談員

伊藤職員 初めまして。4月から、こちらのセンターに配属されました。皆さまのセンターでの快適な過ごし方や生活支援のお手伝いができるように、ここでの仕事と皆さまのお名前とお顔を早く覚えたいと思います。至らないことも多いですが、宜しくお願い致します。

佐藤職員 4月からこちらで勤務しています。センターは明るく広々とした気持ちのいい所ですね。毎日を気持ちよく過ごせるよう、努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

★受付事務

石橋職員 初めまして。4月から勤務しています。分からないことも多く至らないこともあるかもしれませんが、ご迷惑をお掛けしないように努めて参ります。宜しくお願い致します。

樋口職員 4月から勤務しています。早く皆さまのお役に立てるよう、仕事を覚えて参りたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。



退職のお知らせ



木内職員 3月で退職となりましたが、センターの在職中は、大変お世話になりました。皆さんから多くを学ばせていただき、楽しい時間を過ごすことができました。

また皆さんにお会いする機会を楽しみにしています。5年間ありがとうございました。

坂東職員 4月末をもちまして、センターを退職することになりました。皆さまには大変お世話になり、ありがとうございました。

川崎職員 3月いっぱいセンターを退職することになりました。1年半という短い間でしたが、皆さまには大変お世話になりまして、ありがとうございます。