

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/



梅雨の季節となり、湿気が多く体調を崩しやすい時期となりました。引き続き、センター内ではマスクの着用の徹底や黙食、大声での会話を控えることをお願いしています。ご協力いただきありがとうございます。こまめに水分を摂るなど、感染予防だけでなく脱水や夏風邪にもお気をつけください。間もなく本格的な暑さを迎えようとしております。季節の変わり目による環境の変化に対応した所内運営を行って参りますので、ご協力のほど宜しくお願いします。

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にご理解・ご協力をお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
6月 カレンダー			1	2 14:30～ 心理相談 大坪氏	3<所内清掃>	4 フリースペース 10:00～16:00
5 休館日	6<所内清掃> 15:00～ 嘱託医相談 馬場先生	7	8<所内清掃>	9 	10<所内清掃>	11 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
12 休館日	13 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	14	15<所内清掃>	16	17<所内清掃> 15:30～16:30 マインドフルネス (社協 団体交流室)	18 フリースペース 10:00～16:00
19 休館日	20	21<所内清掃>	22	23 14:30～ 心理相談 大坪氏	24<所内清掃>	25 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」
26 休館日	27	28<所内清掃>	29	30 13:00～15:00 ソフトボール 日野中央公園		

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。

1ヶ月ネットサービスは
・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、上記の利用時間に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。

7月分は6月1日（水）から受け付けます。

● 嘱託医相談 / 1回40分（日野病院 馬場先生）

6月6日（月）①15時00分～ ②15時40分～ ③16時20分 ※7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）

6月2日（木）・23日（木）①14時30分～ ②15時30分～ ※7月は14・28日（木）



ピア活動・当事者活動を考える会

5月は『身体を動かそう!』がテーマでしたが、天候の都合で室内での活動となりました。参加された皆様のご意見で、『ラジオ体操第1・第2』と、なんと!『恋ダンス』を行いました。ラジオ体操の懐かしさや、恋ダンスの新鮮さに、参加者それぞれ心地よい疲れを満喫することができました。

さて6月は、『食べ物について話そう』『今後の会のプログラムについて』をテーマにミーティングを行います。

好きな食べ物?美味しいお店?コンビニスイーツ?調理のコツ?などなど食にまつわる情報交換をしましょう。

そして、今後、会でやってみたいことに関するアイデアを皆で自由に出し合いたいと思います。

日時: 6月11日(土) 14時00分~15時00分

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・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
自由に絵を描いて過ごします。

マインドフルネス

日時: 6月17日(金) 15:30~16:30

場所: 港南区社会福祉協議会 団体交流室

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

マインドフルネス・ピア活動・うたサークルは、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」

日時: 6月25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

★今年度よりアシスタントとして、元体育教師の長束(なつか)先生も加わりました!!★

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45分間に短縮し、先生との振り返りや掃除・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



6月30日(木) 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