

# 港南区生活支援センターだより 2022



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：（代表・各種予約）045-842-6300（相談専用）045-842-6400  
 FAX：045-840-0313  
 ホームページ：http://www.aitori-y.jp/yokohama-south-seikatsushien/

8月は、いまだに馴染めない“山の日”があります。山といえば富士山ですが、私は登ったことがありません。日本一の山に一度くらい登りたい気持ちはあるのですが、登らないまま終わりそうな気がしています。港南区には富士山が見える場所はあるのでしょうか？ ご存じの方は教えて下さい。

暑い日が続いていますので、皆さん冷房が効いている所で過ごしましょう。そして、夏バテしないように、ご飯を食べて、こまめに水分補給をしましょう。

開館曜日	運営時間（各種予約） 045-842-6300	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

※フリースペースは17時以降は有料サービス利用の方が優先となります。3密回避にご協力下さい。

月	火	水	木	金	土	日
1 15:00～ 嘱託医相談	2 AM 所内清掃	3	4 14:30～ 心理士相談	5 AM 所内清掃	6	7 休館
8 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	9 AM 所内清掃	10	11 山の日 	12 AM 所内清掃	13 13:00～15:00 ピア活動・当事者 活動を考える会	14 休館
15	16	17 AM 所内清掃	18 14:30～ 心理士相談	19 15:30～16:30 マインドフルネス	20	21 休館
22	23 AM 所内清掃	24	25	26 AM 所内清掃	27 15:00～16:00 うたサークル	28 休館
29	30 AM 所内清掃 15:00～17:00 ソフトボール	31	  			

## センターの利用をご希望の方へ

利用には登録手続きが必要です。登録手続きは予約制となりますので、事前に連絡を下さい。

また、その際に職員よりセンターの案内と面談をさせていただきます。

※予約がない場合、再度ご来館いただくことがあります。

## 新型コロナ対策

- ◆体調が悪い時、体温が37℃以上の時はお休みしましょう。
- ◆館内はマスクを着用して下さい。
- ◆受付前に手指消毒と検温をして下さい。

## みんなのつぶやき

来月から、利用者の皆様や職員のつぶやき、絵、俳句？ 川柳？ コラムなどを掲載していきます。

ご希望の方は、職員にお声がけください。掲載する際は匿名・イニシャルでもOKです。

初回は、職員のつぶやきからスタートする予定です。ムムム、誰がつぶやくのでしょうか？



## 夕食サービスの利用について

- ◆夕食サービスは2部制・定員16名です。

1部→17:30～18:00 (12名)

2部→18:30～19:00 (4名)

※予約時に希望をお伝え下さい。

- ◆**予約制**です。

予約は前日からとなります。電話・来所どちらでもOKです。

予約の変更やキャンセルは、当日の**14:00まで**です。

- ◆3つのお約束

- ①ご予約の時間を厳守して下さい。遅れた場合、キャンセル扱いになることがあります。
- ②テーブルや椅子の場所は動かさないで下さい。
- ③食事中の会話はお控え下さい。



## その他のサービス利用について

### 【入浴・洗濯サービス】

- ◆**予約制**です。予約は前日からとなります。

電話・来所どちらでもOKです。

- ◆入浴→月～金10:00～18:00の9枠

土曜日10:00～15:00の6枠

- ◆洗濯→月～金10:00～、15:00～の2枠

土曜日10:00～の1枠

### 【インターネット】

- ◆利用時間

月～金→10:00～18:00

受付は17:00まで

土曜日→10:00～16:00

受付は15:00まで

## 医師・臨床心理士 嘱託相談(無料)

- ◆完全予約制です。予約は電話・来所どちらでもOKです。

- ◆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。**9月分は8月1日(月)受付開始です。



### 【嘱託医相談】(1回40分)

→日野病院 木村先生

8/1(月)

①15:00～ ②15:40～ ③16:20～

### 【心理士相談】(1回50分)

→NPO法人Coaction 大坪氏

8/4(木)、18(木)

①14:30～ ②15:30～

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：8月13日（土）  
13：00～15：00※開始時間早めです。  
場所：社会福祉協議会 団体交流室  
（そよかぜの家3階）  
担当職員：小谷・翁長・伊藤

8月のピア会は『映画・ドラマ鑑賞会』です。鑑賞作品は、当日皆さんが持ち寄った作品（DVDやYouTube等）の中から、上映時間90分前後のものに絞って決めることになりました。

7月の話し合いでは『ゆうひが丘の総理大臣』『シング』『花より男子』『野菊の墓』『ゴーストバスターズ』『ライオンキング』『ひまわり』『相棒』等々、多彩な作品が挙がりました。さて、何を観ることになるのか楽しみです。

また、7月は七夕にちなみ皆で願い事を短冊に書いて笹に飾りました。皆さんセンターでご覧になりましたか？

『絵を描く集い』はお休みします。

マインドフルネス・ピア活動・うたサークルは、新型コロナの感染状況により、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：8月19日（木）  
15:30～16:30  
場所：社会福祉協議会 多目的研修室Ⅰ  
（そよかぜの家3階）  
講師：林先生  
定員：当日先着10名程度  
※センターの登録者に限ります。  
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。



## うたサークル 「ひまわり」

日時：8月27日（土）  
15:00～16:00  
場所：港南中央ケアプラザ  
2階多目的ホール  
講師：山田先生  
アシスタント：長束(なつか)先生  
定員：15名程度  
担当職員：小林

- ①事前申し込みなし、先着順となります。
- ②センター受付にて検温・手指消毒を済ませて下さい。
- ③マスク着用の上、各自小さな声で歌いましょう。
- ④先生との間にビニールシートを設置します。
- ⑤歌は45分間です。15分は先生との振り返りや消毒・掃除をお願いします。
- ⑥当面リクエストはお休みです。

※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く過ごしましょう～



## ソフトボール

日時：8月30日（火）  
15：00～17：00  
場所：日野中央公園  
（バス停：日野中央公園入口）  
担当職員：小谷・佐々木・伊藤

<参加にあたって>

参加の際は事前に担当者までご連絡・お申込み下さい。

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下さい。

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。

