

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/

朝晩の虫の音が、セミから秋の虫に替わりました。暦の上ではセプテンバー、秋ですね。思えば私は、今年の夏も海水浴には行きませんでした。まあ、泳げないんですけどね。

9月はお彼岸です。お彼岸と言えば“おはぎ”ですが、あんこ、胡麻、きな粉、ずんだと味も色々楽しめます。ところで、あんこには“こしあん”と“つぶあん”がありますが、皆さんはどちらがお好きでしょうか？ 私は断然つぶあん派なのですが、黒糖まんじゅうとかりんとう饅頭に限ってはこしあん派です。さて、みなさんは何あん派でしょうか？

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

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

8月に入職した相談員のニッ森（ふたつもり）です。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。さて、猛暑の8月を乗り越え、9月に入りますが、昨年9月の横浜の平均気温は22.6℃と、ここ10年で最も低かったそうです。今年はどうでしょうか？ 追ってニッ森が報告致します。

★引き続き皆さんのつぶやきも募集しています！

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。**10月分は9月1日（木）受付開始。



【嘱託医相談】(1回40分)

→日野病院 桑折先生

9/5(月)

①15:00～ ②15:40～ ③16:20～

【心理士相談】(1回50分)

→NPO法人Coaction 大坪氏

9/8(木)、22(木)

①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：9月10日（土）
13：30～15：00※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

9月のピア会のテーマは

- ①好きな音楽を聴いて話そう！
- ②10月の散歩の行き先を決めよう
- ③11月にやることを決めよう

以上3つです。皆さん今お気に入りの1曲を準備してきて下さいね。

8月は台風8号の中集まった精鋭達で『鉄腕アトム』（2003）とスピルバーグの『最後のミッション』を鑑賞しました。「最後まであきらめない大切さ」「みんなの感想が多様で良かった」「手塚治虫すごい！」「手塚治虫って誰ですか？」等の声が聞かれました。

『絵を描く集い』13:00～13:30
自由に絵を描いて過ごします。
好きな画材などの持ち込みOKです！



マインドフルネス・ピア活動・うたサークルは、新型コロナウイルス感染拡大や荒天の場合、中止になることがあります。

マインドフルネス

日時：9月14日（水）
15:30～16:30
場所：社会福祉協議会 多目的研修室2
（そよかぜの家3階）
講師：林先生 ※変更の場合があります。
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：9月24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・伊藤

- 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。
- ⑤当面リクエストはお休みです。

★8月は『うみ』『知床旅情』『カントリーロード』『地上の星』を歌いました！

♪ 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：9月30日（金）
13：00～15：00
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

<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。

