

# 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-yjp/yokohama-south-seikatsushien/

今月は、未だに馴染めないイベント“ハロウィン”を深めてみます。『ハロウィンとは、ケルト人のお盆行事だった！』お盆で帰って来た死者の魂をおもてなしするために、お菓子を用意するんだそうです。じゃあ何でお化けの仮装をするの？→帰って来た死者の魂から見つからないようにするためだそうです。なるほど、“仲間だよ”ってアピールするんですね。じゃあカボチャは？→カボチャのちょうちんが、お盆の迎え火と同じ役割を果たすんだそうです。ふむふむ、皆さんも少し深まりましたでしょうか？

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

月	火	水	木	金	土	日
<b>10月</b>					1 入浴・洗濯 休止日	2 休館
3 囁託医相談	4 AM 所内清掃	5	6	7	8 ピア活動・当事者 活動を考える会	9 休館
10 スポーツの日 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	11 AM 所内清掃	12	13 心理士相談	14 AM 所内清掃	15	16 休館
17	18 AM 所内清掃	19	20	21 AM 所内清掃 マイドブレス	22 うたサークル	23 休館
24	25 AM 所内清掃	26 ソフトボール	27 心理士相談	28 AM 所内清掃	29 10:00～11:30 そよかぜ祭り	30 休館
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

『畑しごとやりたい人、いないかなあー』  
野庭団地のはずれに、小さい畑があります。  
港南BBS会というグループがやっています。  
そろそろ大根の種まきです。興味のある方は、職員の佐藤にお声掛け下さい。

★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。

お風呂に  
手すり  
が付きます！

## 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。**11月分は10月1日（土）受付開始。



### 【嘱託医相談】(1回40分)

→日野病院 田頭先生  
10/3(月)  
①15:00～ ②15:40～ ③16:20～

### 【心理士相談】(1回50分)

→NPO法人Coaction 大坪先生  
10/13(木)、27(木)  
①14:30～ ②15:30～

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：10月8日（土）  
13:00～15:00

集合場所：港南区生活支援センター  
※雨天時は社会福祉協議会 団体交流室  
担当職員：小谷・翁長・伊藤

10月は『港南区ぶらぶらウォーキング』です。行き先は港南区の名所、久良岐（くらぎ）公園です。急坂!もあるようですが、各自のペースで歩きましょう！

雨天時は、いつもの場所で『好きな曲を聴いて話そう!②』となります。

9月のピア会は『好きな音楽を聴いて話そう!』でした。原田知世、井上陽水、玉置浩二、SEKAI NO OWARI、山口百恵、中村佳穂、AKB48、ノーランズ、ビートルズ、ZARD、ドビュッシーと、とても多様な音楽をみんなで楽しみ、会話も弾みました♪

『絵を描く集い』は**お休みです**。  
雨天時は13:00～開催します。



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：10月21日（金）  
15:30～16:30

場所：社会福祉協議会 点字製作室  
（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：10月22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。

★9月は『小さい秋見つけた』『家路』『秋桜』『里の秋』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：10月26日（水）  
13:00～15:00

場所：新横浜公園野球場  
（新横浜駅徒歩12分）

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。

