

港南区生活支援センターだより 2022 11月

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：『港南区生活支援センター』で検索してください。“センターだより”も見れますよ！

今年も残り2ヶ月となり、横浜もようやく桜などの紅葉が始まりました。空気もだいぶ乾燥してきましたので、お肌の手入れと火の元にはくれぐれも気をつけていきましょう。そして11月は、サッカーのワールドカップが開催されます。日本の初戦は23日ドイツ戦です。ランキング11位のドイツに24位の日本が挑みます。私は今から“でーじ、ちむどんどん”（とても胸がドキドキ）しています。“舞いあがれ！”日本！
 サッカーとNHKの朝ドラが好きな職員より

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

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

今月の14日に防災訓練を行います、
昨年に引き続き職員の実施です。
2年前から利用者の方々の参加は中断していますが、
災害に対応できるよう職員一同で訓練してまいります。
皆さまとまた一緒に行える日が来ることを期待しています。

高橋



夕食サービス (有料)

- ◆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
付きました!

その他のサービス (有料)

【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

嘱託相談 (無料)

- ◆**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。**12月分は11月1日(火)受付開始。



【医師相談】(1回40分)

- 日野病院 一村先生
11/7(月)
①15:00~ ②15:40~ ③16:20~

【臨床心理士相談】(1回50分)

- NPO法人Coaction 大坪先生
11/10(木)、24(木)
①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：11月12日(土)
13:00~15:00
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

11月は“絵を描く集い”と共同開催『絵手紙を描こう』です。描いた絵手紙は、来年1月のアート展に展示します。そして、恒例のクリスマス・アドベントカレンダーも作成する予定です。その他、12月の『紅葉狩り』の行き先と、1月以降の予定についての話し合いもします。

前回の『港南区ぶらぶらウォーキング』は、気持ち良い天気の中、センター→笹下天王谷公園→久良岐公園まで約2時間、みんなでおしゃべりしながら歩きました。『色んな実がなって良かった』『いい運動になった』『(疲れたから)次は近場をお願いします』などの感想があがりました。

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の感染状況や荒天により、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：11月16日(水)
15:30~16:30
場所：社会福祉協議会 対面朗読室
(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：11月26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リクエストは、当面お休みです。

★10月は『旅愁』『少年時代』『風』『若者たち』を歌いました!



今年最後の
うたサークルです!
みなで楽しく
歌いましょう♪

ソフトボール

日時：11月28日(月)
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。

