

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：『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られます！

早いものであっという間に年末ですね。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？
 1年を振り返ってみると、戦争が起こったり、物価が上がったりと暗い話題もありました。
 一方、コロナ禍で行事やイベントが少しずつ再開される等、明るい兆が見え始めています。
 来年は、少しでも明るい話題が多い1年となることを期待したいですね。😊
 センターは12月29日～1月3日までお休みとなりますが、お身体に気を付けて、年末年始
 をお過ごしください。新年、みなさんとお会いするのを楽しみにしています。（池沢）

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	
12月			1 	2 AM 所内清掃 ソフトボール	3	4 休館	
	5 嘱託医相談	6 AM 所内清掃	7	8 心理士相談	9	10 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	15	16 AM 所内清掃 マインド フルネス	17 クリスマス会	18 休館
	19	20 AM 所内清掃	21	22 心理士相談	23 AM 所内清掃	24 	25 休館
	26 AM 所内清掃	27	28 AM 所内清掃	29 休館	30 休館	31 休館	

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

アツアツの『素麺とカボチャのみそ汁』が食べたい季節になりました。驚かれることも多いのですが、私の育った香川県では給食メニュー。うどん県は実は素麺も有名なんです。それに、おでんには焼き豆腐を入れます。おすすめのおでんの具おしえてくださいね！（そがわ）

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。

1/4(水)分の
予約受付は
当日のみ
となります。

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

1月の
医師相談は
お休みです。

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。
※予約受付は月初から、当月と次月分を受け付けます。

【医師相談】（1回40分）

→日野病院 馬場先生
12/5(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
12/8(木)、22(木)
①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：12月10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
担当職員：小谷・翁長・伊藤

12月の『紅葉狩り』は再び久良岐公園です。今回はバスで移動して体力を温存し、公園内の散策に全力をぶつけます！

雨天時は、毎年恒例『アドベントカレンダー作り』となります。

11月の『絵手紙を描こう』は翁長画伯の手ほどきで、みな思い思いに描きました。ハガキからはみ出して描くことがコツなのですが、それが予想以上に難しかったです。

「久しぶりに参加できて良かった」「思ったより上手く描けた」「ピア会は進化している」「初めての絵手紙楽しかった」などの感想がありました。

『絵を描く集い』は**お休みです**。

- ◆プログラムへの参加は、当センターでの登録が必要となります。
- ◆新型コロナ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：12月16日（金）
14:00～15:00

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
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」

今月はお休みです。
次回1月21日（土）をお楽しみに！

アンケートコーナー



クリスマスプレゼントに あなたが欲しい物は何ですか？

- ・カイマナふぁみりーのCD・お財布
- ・センスと美貌・寝袋・文具・革靴
- ・マイメロディのグッズ・酒とタバコ
- ・自分の広い部屋・クリスマスカード
- ・友達・暖かいマフラー・低温調理器
- ・凄く美味しいケーキ・チョコレート
- ・ハムスター・アンモナイトの化石
- ・健康な肉体と強靱な膝・温泉旅行
- ・ライオンのハートと鋼の肉体
- ・人の話が聞ける耳と繊細な心
- ・キムヨナみたいな彼女・将棋セット
- ・ハンバーガー屋の食事券・安眠枕
- ・ハンカチ・ONIのトレーニングベルト
- ・ディズニーランドの券・沖縄旅行
- ・ヴィヴィアンウエストウッドのピアス
- ・1200円のズボン・NEWBALANCEの靴
- ・野球のバット(レガシー)
- ・象が踏んでも壊れない丈夫なメガネ

ソフトボール

日時：12月2日（金）
13:00～15:00

場所：新杉田公園
→JR新杉田駅から徒歩10分
京急杉田駅から徒歩15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。

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。

