

港南区生活支援センターだより 2023



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！

新年あけましておめでとうございます。今年は「うさぎ」年ですね。正確には「癸卯みずのとう」とのことです。「これまでの努力が花開き、実り始める」という縁起の良い年になると言われています。この数年はコロナに振り回されて我慢が続いていましたが、皆が笑顔になれるような機会が増えるといいですね。去年はワールドカップで盛り上がりましたが、今年はWBCが予定されています。サッカーに続いて、野球でも明るい話題を楽しみにしましょう！ 最後になりますが…本年も宜しくお願い致します。（東根）

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
2 休館	3 休館	4 	5 消防出初式 (ぶれあい公園)	6 AM 所内清掃	7	1元旦 休館 8 休館
9 成人の日 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	10 AM 所内清掃	11	12 心理士相談	13 AM 所内清掃	14 絵を描く集い ピア活動・当事者 活動を考える会	15 休館
16 マインド フルネス	17 AM 所内清掃	18	19	20	21 うたサークル	22 休館
23	24 AM 所内清掃	25 港南ネットまつり	26 心理士相談	27 AM 所内清掃	28	29 休館
30	31 AM 所内清掃	1月				

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。



センタープログラムへの参加

- ◆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。

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。

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。** 2月分は1月4日(水)受付開始。



【医師相談】(1回40分)

今月はお休みです。

【臨床心理士相談】(1回50分)

→NPO法人Coaction 大坪先生
1/12(木)、26(木)
①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：1月14日（土）
14:00～15:00
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

1月は『書初め』です。今年1年の抱負、目標、願い、めたい言葉などをみなが綴ります。書いた言葉は、アート展で展示する予定です。私は字が下手なのですが、気にせず大胆に書きたいと思います。

12月の『紅葉狩り』は、久良岐公園でした。当日は最高の天気にも恵まれ、紅葉とバードウォッチングを楽しみました。「アイスを食べられて良かった」「紅葉が綺麗だった」「2ヶ月前と違って色々な景色を見られた」「池で釣りをしたかった」などの感想がありました。

【絵を描く集い】13:00～14:00
『港南ネットまつり』の作品制作をします。
自由に絵を描いて過ごすのもOKです！



マインドフルネス

日時：1月16日（月）
14:00～15:30
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
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。



ソフトボール

お休みです。次回は3月か4月です。

うたサークル 「ひまわり」

日時：1月21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。

★11月は
『みかんの花咲く丘』
『学生時代』
『大きな古時計』
『きよしこの夜』
を歌いました！



港南ネットまつり

日時：1月25日（水）
13:00～15:00
場所：港南中央地域ケアプラザ 2階
（当センター建物の2階）

港南区の精神保健福祉団体の「つながり」がもてるよう、作品展示や販売、発表をお祭りといった形で毎年開催しています。キャラクターや川柳の展示や投票も行います。ぜひ、お立ち寄りください。

前回キャラクター投票1位作品
「まあ作」マスコットの名前
「つながってタイガー」



前回「うっちゃん川柳作品」
投票1位おしるこ作
「寒い朝
君の笑顔で
ホッとする」