

# 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!

花粉が猛威を奮っています。皆さんは花粉症大丈夫でしょうか？ 私は症状が重いのですが、花粉症の薬を飲むとかなり眠くなってしまいます。万が一、事務室でウトウトしている私を見かけたら、みなさん私に喝々を入れて下さい！

さて3月といえば卒業式ですが、式中「楽しかった遠足！」などと皆で言う“呼びかけ”は皆さんもやりましたか？ この“呼びかけ”は、昭和30年に群馬県の小学校で、子ども達自身で卒業式を作り上げて欲しいとの校長先生の想いで始まったそうです。今なら私は、「泳げないのに参加させられた水泳大会！」と言ってやりたいです。

サービス曜日	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
3月		1	2	3 AM 所内清掃	4	5 休館
6 囁託医相談	7 AM 所内清掃	8	9 心理士相談	10 AM 所内清掃	11 絵を描く集い ピア活動・当事者 活動を考える会	12 休館
13 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	14 AM 所内清掃	15	16	17 AM 所内清掃	18	19 休館
20 マインド フルネス	21 春分の日	22	23	24 AM 所内清掃	25 うたサークル	26 休館
27	28 AM 所内清掃	29 ソフトボール	30 心理士相談	31 AM 所内清掃		

## センターの利用をご希望の方へ

センター利用とプログラムへの参加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。



## facebook 始めました

荒天などによる急なプログラムの変更や、急な閉館情報などを載せていきます。ホームページからも見る事が出来ます。

## 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食事中的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 木村先生

3/6(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

3/9(木)、30(木)

①14:30~ ②15:30~

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：3月11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

3月は『ミーティングその②』です。今回は、“自分にとってピア会はどんな場所？”とそのピア会で“今後みんなでやってみたいこと”を話し合います。そして、恐らく花見になるであろう4月のピア会の行き先も決めることに・・・🌸

2月の『ミーティング』では、初参加の方も一緒に“自分の近況”“今年、自分が頑張りたい事”などをみんなで順番に話し、お互いに良い刺激を受けました。

『絵を描く集い』→13:00～14:00  
絵を描いたり、塗り絵をしたり、折り紙をして過ごします。画材の持ち込みもOKです！

## マインドフルネス

日時：3月20日（月）  
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」

日時：3月25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：当日先着15名程度  
担当職員：小林・伊藤

- ①センターで受付と検温を済ませて下さい。
- ②マスク着用し、小さな声で歌いましょう。
- ③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。
- ④リクエストは、当面お休みです。

★2月は『早春賦』『星影のワルツ』『春一番』『いい湯だな』を歌いました。また、手話歌や体操も行いました！



## ソフトボール

日時：3月29日（水）  
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。

マスク着用の上でご参加下さい。  
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。



### 退職のご挨拶

平成26年9月に港南区生活支援センターに異動して以来、8年以上に渡り微力ながら利用者の方々への支援をさせていただきましたが、3月31日をもって退職することになりました。なにかと至らぬことが多く、ご心配をおかけしましたが、これからも福祉の仕事の続けたいと思っています。皆様どうぞお元気で過ごしてください。

高橋 正実

### 退職のご挨拶

短い間でしたが、ありがとうございました。お互いに、元気で過ごしましょう。



佐藤 雅子