

港南区生活支援センターだより 2020年

発行 : 横浜市港南区生活支援センター
 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 : 045-842-6300(代表) 045-842-6400(相談専用)
 FAX : 045-840-0313
 ホームページ : <http://www.aotori-y.jp/yokohama-south-seikatsushien/>



◆10月からの運営時間変更についてのお知らせ◆

令和2年10月1日から横浜市内の生活支援センターの開館日・運営時間が統一されました。
 港南区生活支援センターの新基準

開館曜日	運営時間	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

休館日 : 毎週日曜日および年末年始(12月29日～1月3日)

なお、休館日の日曜日が祝日と重なった場合もそのまま日曜日が休みになります。

※現在、17時以降は夕食・入浴・洗濯サービスを予約された方のみのご利用とさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
1 11月 カレンダー 休館日	2 15:00～ 嘱託医相談 武田Dr 15:00～17:00 フットサル (南スポーツ センター)	3<所内清掃>	4	5	6<所内清掃>	7 フリースペース 10:00～16:00
8 休館日	9 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	10<所内清掃>	11	12 14:30～ 心理相談 大坪氏	13<所内清掃>	14 フリースペース 10:00～16:00 13:00～14:00 絵を描く集い 14:00～15:00 ビア活動・当事者活 動を考える会(社協 団体交流室)
15 休館日	16	17<所内清掃>	18	19	20<所内清掃> 15:30～16:30 栄養講座 (センター2階 港南中央地域 ケアプラザ)	21 フリースペース 10:00～16:00
22 休館日	23	24<所内清掃>	25 13:00～15:00 ソフトボール (日野中央公園)	26 14:30～ 心理相談 大坪氏	27<所内清掃>	28 フリースペース 10:00～16:00
29 休館日	30					

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、

- ① 体調が優れないときはセンターの利用を控え、自宅にて静養しましょう。
- ② センターに来所される時には**マスクの着用**をお願いします。
- ③ 受付時には**手のアルコール消毒と検温**（非接触の体温計を使用）を行っています。
検温で37度以上だった方には、**ご帰宅**をお願いしています。
- ④ 入館時やトイレ後等、**こまめに手洗い**をしましょう。
ハンカチをご持参ください。 ご協力お願いいたします。



センターの利用をご検討中の方へ

初めてセンターをご利用の際には、利用案内をさせて頂いております。
ご予約のない場合には、再度ご来館をお願いすることもございますので、事前にご連絡をお願いいたします。

各種サービスの利用時間について

食事・入浴・洗濯サービス

前日から電話または来所でご予約ください。
完全予約制です。

入浴：10時～18時の9枠
（土曜は10時～15時の6枠）
洗濯：10時～、15時～の2枠
（土曜は10時～の1枠）



申し込みのお電話は

・月～金曜
9時～20時
・土曜
9時～17時
045-842-6300
で受付けます。

インターネットサービスは

・月～金曜
10時～18時
・土曜
10時～15時
にお受けします。

今後の状況によっては、上記の利用時間が変更となる可能性があります。

◆夕食サービス利用についてのお知らせ◆

・各回30分間の2部制で提供しています。（1日の受付は16名）

- ①17：30～18：00
- ②18：30～19：00

・各回の定員は①が**12名**、②が**4名**です。

※予約時には、ご都合の良い時間帯（1部または2部）をお選びください。

★夕食サービスの申し込み・キャンセルは前日から当日の14時までをお願いします。

また、以下の4点をご注意ください。

- 1：ご予約時間の厳守をお願いします。
ご予約の時間枠を超えて来館された場合は、キャンセル扱いになることがあります。
- 2：テーブルは所定の位置でのご利用をお願いします。
食事の会話はご遠慮ください。
- 3：館内の3密を避けるため、ご予約時間の10分前程度を目安にご来館ください。
- 4：17時以降の、フリースペースの利用はご遠慮ください。
★夕食サービスの時間帯は、入浴サービスなどを利用される方の待機スペースとなります。

新たに職員が入職しました！

川崎さん

9月1日に入社しました川崎と申します。
週に2回という少ない勤務で至らないことも
あるとは思いますが、どうぞよろしくお願い
します。

秋山さん

10月から、事務員としてお世話になっておりま
す、秋山です。
至らない点は多々ありますが、皆様に笑顔で受
け答えができるように努力するので、どうぞよ
ろしくお願い致します。

◆ 嘱託相談 ◆

無料にて、**医師** または **臨床心理士** による相談を行っております。

- ・完全予約制です。当センターでの受付の他、電話予約も出来ます。
- ・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。

● 嘱託医相談 / 1回40分 (日野病院 武田先生)

11月 2日 (月) ①15時00分～ ②15時40分～ ③16時20分～

● 心理士相談 / 1回50分 (NPO法人 英の快 臨床心理士 大坪氏)

11月12日 (木) ①14時30分～ ②15時30分～ 11月26日 (木) ①14時30分～ ②15時30分～

ピア活動・当事者活動を考える会

ピア活動を考える会は、みなさんで作り上げる活動です。出入り自由、どうぞお気軽にお越しください。

10月10日のピア会は、残念ながら台風で中止になってしまいました。

今年度は11月～3月の、5回のみになりました。

11月のピア会では、9月に出了アイデアや、その後に出されたアイデアをもとに、今後のピア会の企画を考える予定です。

「みんなのやりたいことリスト」の掲示を有志で集まって作りました。

来所のおり、ぜひご記入ください。

日 時：11月14日 (土) 14時00分～15時00分

場 所：港南区社会福祉協議会 団体交流室 (そよかぜの家3F)

参加申し込み・事前予約は不要です。直接お越し下さい。

「絵を描く集い」も
下記の場所で13時00分
から行います。

担当職員：外山・小谷・翁長



フットサル



11月2日(月)15時00分～17時00分

◆ 場所：南スポーツセンター(港南ではありません)
(最寄り駅：市営地下鉄・弘明寺駅)

※室内用シューズが必要です。

詳細は下記担当者までお問合せください。

<参加にあたって> 参加の際は事前に担当者までご連絡・お申込みください。

原則、当センターでの登録が必要となり、マスク着用の上でご参加ください。

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。そして、フットサルは試合形式を避けて距離の取れる練習内容となりますので予めご了承ください。

担当：外山・小谷・佐々木



ソフトボール



11月25日(水)13時00分～15時00分

◆ 場所：日野中央公園
(最寄りバス停：日野中央公園入口)

栄養講座

食べる時間でダイエット?!

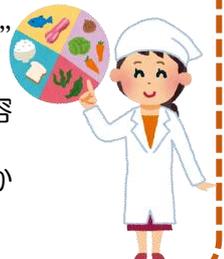
11月20日(金)15時30分～16時30分

◆ 場所：港南中央地域ケアプラザ
多目的ルーム
(生活支援センターの2階です)

日野病院の管理栄養士吉澤さんから“時間栄養学”
についてお話しいただきます。

食事と生活リズムの関係など生活に密着した内容
なのでぜひご参加ください。

場所は生活支援センターの2階です。直接現地か
15:20頃センターにお越しください。



うたサークル「ひまわり」・ ハンドマッサージ

新型コロナウイルスの感染防止のため、今年度は(令和3年3月まで) 休止となります。