

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。

※17時以降は夕食・入浴・洗濯サービスを予約された方のご利用を優先させていただいています。

コロナ感染予防のため、センター内が「3密」の状態にならないようにご理解・ご協力をお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
	12月 カレンダー	1<所内清掃>	2 13:00～15:00 ソフトボール (日野中央公園)	3	4<所内清掃>	5 フリースペース 10:00～16:00
6 休館日	7 15:00～ 嘱託医相談 木村Dr 15:00～ 17:00 フットサル (南スポーツ センター)	8<所内清掃>	9	10 14:30～ 心理相談 大坪氏	11<所内清掃>	12 フリースペース 10:00～16:00 13:00～14:00 絵を描く集い (社協団体交流室) 14:00～15:00 ビア活動・当事者活 動を考える会
13 休館日	14 9:00～11:00 定期清掃	15<所内清掃>	16	17	18<所内清掃>	19 フリースペース 10:00～16:00
20 休館日	21	22<所内清掃>	23	24 14:30～ 心理相談 大坪氏 クリスマス イベント	25<所内清掃> クリスマス イベント	26 フリースペース 10:00～16:00
27 休館日	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	年始は、1月 4日より開館 します。	

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。
- ⑤ **暖房中も換気**を行っています。**暖かい服装**でお越してください。
※今後とも、ご協力をお願い申し上げます。



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、上記の利用時間に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。
食事中的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、なるべくご遠慮ください。
★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。

※来年1月4日（月）の夕食は事前申込みではなく当日のみ、予約をお受けします。ご了承下さい。

相談員が入職しました！

坂東職員

11月に入職しました坂東です。行き届かない所があるかと思いますが、気長に見守っていただけたらと思います。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 木村先生)

12月7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)

12月10日 (木) ①14時30分～ ②15時30分～ 12月24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。

11月のピア会では、今後の活動計画を考えました。

9月の会で出たアイデアに、フリースペースで皆さんが書いて下さったアイデアを加え考えたプランです。

詳しくはセンター内の掲示をごらん下さい!

12月は紅葉をセンター周辺の散策で探して歩き、お茶もできたらいいね、ということになりました。

「絵を描く集い」

13時00分～社会福祉協議会
団体交流室(そよかぜの家3階)
で行います。絵を描く他にも、
塗り絵や容器に模様を書くなど
思い思いに楽しんでいます。
好きな材料の持ち込みも
OKですよ!

日 時：12月12日(土) 14時00分～15時00分

場 所：港南区生活支援センター集会室で集合し、センター周辺を散策します。

おやつ・飲み物はご自分の分を持参してください。(雨天はミーティングをします。)

参加申し込み・事前予約は不要です。直接お越し下さい。

担当職員：外山・小谷・翁長



ソフトボール



12月2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)



フットサル



12月7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ます。そして、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の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

港南のクリスマスについて

毎年、行ってきた「クリスマス会」は、今年は残念ながら開催できません。

でも、クリスマスを楽しんで迎えて欲しいと考えて、以下のようにささやかなプランを立てました。

①アドベント・カレンダー・・・14日～25日に、毎日1マスずつ窓を開けてみて下さい。

②松ぼっくりツリー作り・・・24日と25日は、松ぼっくりを用いたミニツリーの材料を用意します。
作ったミニツリーは、どうぞお持ち帰りください。

★24日と25日に来所された方、もしよろしかったらクリスマスソングをハミング
(鼻歌、口は閉じたまま)で歌いませんか?

16時半から10分ぐらい。ベランダで間隔を開けて立ち、マスクを着けて行ないます!



うたサークル「ひまわり」・ハンドマッサージ・おやつクラブ

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。