

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：http://www.aitori-y.jp/yokohama-south-seikatsushien/

朝晩の虫の音が、セミから秋の虫に替わりました。暦の上ではセプテンバー、秋ですね。思えば私は、今年の夏も海水浴には行きませんでした。まあ、泳げないんですけどね。

9月はお彼岸です。お彼岸と言えば“おはぎ”ですが、あんこ、胡麻、きな粉、ずんだと味も色々楽しめます。ところで、あんこには“こしあん”と“つぶあん”がありますが、皆さんはどちらがお好きでしょうか？ 私は断然つぶあん派なのですが、黒糖まんじゅうとかりんとう饅頭に限ってはこしあん派です。さて、みなさんは何あん派でしょうか？

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

※フリースペースは17時以降は有料サービス利用の方が優先となります。3密回避にご協力下さい。

月	火	水	木	金	土	日
9月			1	2 AM 所内清掃	3	4 休館
5 嘱託医相談	6 AM 所内清掃	7	8 心理士相談	9 AM 所内清掃	10 絵を描く集い 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 マインドフルネス	15	16 AM 所内清掃	17	18 休館
19 敬老の日	20 AM 所内清掃	21	22 AM 所内清掃 心理士相談	23 秋分の日	24 うたサークル	25 休館
26	27 AM 所内清掃	28	29	30 AM 所内清掃 ソフトボール		

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

8月に入職した相談員のニッ森（ふたつもり）です。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。さて、猛暑の8月を乗り越え、9月に入りますが、昨年9月の横浜の平均気温は22.6℃と、ここ10年で最も低かったそうです。今年はどうでしょうか？ 追ってニッ森が報告致します。

★引き続き皆さんのつぶやきも募集しています！

夕食サービスの利用について

- ◆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。



その他のサービス利用について

【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

医師・臨床心理士 嘱託相談(無料)

- ◆完全予約制です。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。**10月分は9月1日（木）受付開始。



【嘱託医相談】（1回40分）

→日野病院 桑折先生
9/5（月）
①15:00～ ②15:40～ ③16:20～

【心理士相談】（1回50分）

→NPO法人Coaction 大坪氏
9/8（木）、22（木）
①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：9月10日（土）
13：30～15：00※開始時間早めです
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

9月のピア会のテーマは

- ①好きな音楽を聴いて話そう！
- ②10月の散歩の行き先を決めよう
- ③11月にやることを決めよう

以上3つです。皆さん今お気に入りの1曲を準備してきて下さいね。

8月は台風8号の中集まった精鋭達で『鉄腕アトム』（2003）とスピルバーグの『最後のミッション』を鑑賞しました。「最後まであきらめない大切さ」「みんなの感想が多様で良かった」「手塚治虫すごい！」「手塚治虫って誰ですか？」等の声が聞かれました。

『絵を描く集い』13:00～13:30
自由に絵を描いて過ごします。
好きな画材などの持ち込みOKです！



マインドフルネス・ピア活動・うたサークルは、新型コロナウイルス感染拡大や荒天の場合、中止になることがあります。

マインドフルネス

日時：9月14日（水）
15:30～16:30
場所：社会福祉協議会 多目的研修室2
（そよかぜの家3階）
講師：林先生 ※変更の場合があります。
定員：当日先着10名程度
※センターの登録者に限ります。
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：9月24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当面リクエストはお休みです。

★8月は『うみ』『知床旅情』『カントリーロード』『地上の星』を歌いました！

♪ 山田先生のピアノと歌で楽しく過ごしましょう～♪♪



ソフトボール

日時：9月30日（金）
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。

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。

