

港南区生活支援センターだより 2023 February 2月

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!



『節分』とは『季節を分けること』。暦の上では4日からは“春”になります。そして、「季節の変わり目には邪気が生じる」との言い伝えが! その邪気を払うために豆を撒きます。その豆や、イワシ、恵方巻を食べることも邪気を払う意味があるそうです。

季節を分けるということは? そうです! 節分は年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬です。江戸時代以降その中で最もめでたい立春を特に祝うようになったそうです。

今月はバレンタインデーもありますが、チョコをもらう予定がないので割愛します。

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月		1	2	3 AM所内清掃 	4	5 休館
6 嘱託医相談	7 AM 所内清掃	8 	9 心理士相談	10 AM 所内清掃	11 建国記念日 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 問題:この鳥なーんだ? 	16 心理士相談	17 AM 所内清掃	18	19 休館
20 マインドフルネス	21 AM 所内清掃	22	23 天皇誕生日	24 AM 所内清掃	25 うたサークル	26 休館
27	28 AM 所内清掃	こうなんひまわりアート展 2023 期間: 2/17～3/7 場所: 区役所1階区民ホール 『絵を描く集い』の 作品が展示されます!				

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。

**夢の献立は
2/28(火)です。
お楽しみに!**

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 武田先生

2/6(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

2/9(木)、16(木)

①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：2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

2月のテーマは『ミーティング』です。
みなさんの近況、今年の抱負、ピア会のこれ
までとこれから、などを自由に話し合います。
そして3月の活動内容も決めます。

1月は、皆で『書初め』をしました。

「道」「試行錯誤」「元気に生きる」「勝利花」
「栄光の架橋☆」「不動の精神で進もう」などの
文字が踊り、賑やかな卯年のスタートとなりました。

また『港南ネットまつり』の看板と展示作品も
作りました。2/17からの『こうなんひまわり
アート展』でも展示されます。

『絵を描く集い』13:00~14:00

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！



うたサークル 「ひまわり」

日 時：2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センター受付にて検温・手指消毒を済ませて下さい。
- ②マスク着用の上、各自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。

★1月は『雪』『上を向いて歩こう』

『なごり雪』『蛍の光』

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

お休みです。次回は、3月か4月です。

マインドフルネス

日 時：2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。



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。

退職のご挨拶

2018年の春からお世話になりました。

皆さんの生活がよりよくなる手伝いをしたいと相談員の仕事を続けてきましたが、実際は私の方が皆さんに励まされることばかりでした。「おかえり〜」と声を掛けてくれたり、他愛ないおしゃべりをしたり…嬉しかったです。

これから大変なこともあると思いますが、自分が今できていること・自分が今までやってきたことを信じて、お互いぼちぼち頑張りましょう。それでは、また会える日まで！ 十川

