

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!

新緑が眩しい5月は、母の日があります。カーネーションを贈ることが定番ですが、始まりは白だったそうです。1900年代初頭のアメリカで、アンナさんという方が、亡き母親を追悼するために教会に白いカーネーションを飾ったことに由来するそうです。ただ、白い花は亡くなった方にたむけられるものなので、赤に代わったそうです。日本では、1937年に森永製菓がお菓子の宣伝を兼ねて母の日を広めたそうです。森永と言えば、子どもの頃パクンチョコを食べ過ぎて鼻血を出し、母に怒られた思い出があります。

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
1 嘱託医相談	2 AM 所内清掃	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 AM 所内清掃	6	7 休館
8 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	9 AM 所内清掃	10	11 心理士相談	12 AM 所内清掃	13 絵を描く集い ピア活動・当事者 活動を考える会	14 休館 母の日
15 AM 所内清掃 マインド フルネス	16	17 AM 所内清掃 ソフトボール	18	19	20	21 休館
22	23 AM 所内清掃	24	25 心理士相談	26 AM 所内清掃	27	28 休館
29	30 AM 所内清掃	31			5月 	

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食事中の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 田頭先生

5/1(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

5/11(木)、25(木)

①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：5月13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

5月のテーマは、『好きな音楽を聴こう！』です。みなさんお気に入りの1曲を決めてきてくださいね♪ 私は何にしようかな？

また、6月のテーマについても話します。

4月は『お花見@蒔田公園』でした。最高の天気にも恵まれて、大岡川沿いの華やかな桜と、それぞれ持ち寄りのおやつを楽しみました。やや暑いくらいだったので、アイスが最高でした。

『絵を描く集い』13:00~14:00
自由に絵を描いて過ごします。
お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」

今月はお休みです。
6月をお楽しみに！



マインドフルネス

日時：5月15日(月)
14:00~15:00

場所：社会福祉協議会 多目的研修室I
(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。呼吸法を中心に習慣化できるように実践しています。参加者の方から「悪い考えが少なくなった」と感想をいただいています。



職員からご挨拶

初めまして。4月より配属となりました、相談員の富岡(とみおか)と申します。皆様の生活のお役に立つことが出来るよう、早く仕事を覚えていきたいと思っております。ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、これから宜しくお願い致します。



あなたの

『やめたいのに、やめられない物事』

教えてください！

- ・無駄なおしゃべり。
- ・深夜の韓国ドラマとお菓子とビール。
- ・暴飲暴食。
- ・細かいことを気にしてしまうこと。
- ・お酒と二度寝。
- ・夕食後の皿洗い前のうたた寝。
- ・伊藤さんに意地悪を言うこと。
- ・独り言とタバコ。
- ・かっぱえびせん。
- ・夜お風呂に入らずに寝てしまうこと。
- ・大人になった娘を赤ちゃんの頃のあだ名で呼んでしまうこと。

◎ご協力頂いた皆様

ありがとうございました！

ソフトボール

日時：5月17日(水)
15:00~17:00

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。

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、ご帰宅をお願い致します。

