

# 港南区生活支援センターだより 2023

# 7



## July

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  
 F A X：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！

花火大会の季節になりました。私は昔、あまり好きではない人に花火大会に誘われ、断り切れずに行ったことがあります。会場の物凄い人ごみに紛れて、上手くはぐれてみたのですが、なぜか1時間後に見つかってしまい、その人に凄く怒られました（涙）。  
 いよいよ夏本番です。センターでは、暑さ対策の為に朝からカーテンを閉めていることがありますのでご承知おきください。そして、値上がりした電気料金対策にセンターへ涼みに来てください。

| サービス曜日 | 運営時間（各種予約）<br>045-842-6300 | フリースペース | 電話相談<br>045-842-6400 |
|--------|----------------------------|---------|----------------------|
| 月～金    | 9時～20時                     | 10時～19時 | 10時～12時<br>14時～19時   |
| 土      | 9時～17時                     | 10時～16時 | 10時～17時              |

| 月                                  | 火             | 水  | 木                     | 金                             | 土                                  | 日        |
|------------------------------------|---------------|----|-----------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------|
| 7月                                 |               |    |                       |                               | 1<br>絵を描く集い<br>ピア活動・当事者<br>活動を考える会 | 2<br>休館  |
| 3<br>囃託医相談                         | 4<br>AM 所内清掃  | 5  | 6<br>心理士相談            | 7<br>AM 所内清掃                  | 8<br>そよかせ<br>まつり!                  | 9<br>休館  |
| 10<br>9:00～11:00<br>定期清掃<br>(ワックス) | 11<br>AM 所内清掃 | 12 | 13                    | 14<br>AM 所内清掃                 | 15<br>卓球デー                         | 16<br>休館 |
| 17 海の日                             | 18<br>AM 所内清掃 | 19 | 20<br>心理士相談<br>ソフトボール | 21<br>AM 所内清掃<br>マインド<br>フルネス | 22<br>うたサークル                       | 23<br>休館 |
| 24                                 | 25<br>AM 所内清掃 | 26 | 27                    | 28<br>AM 所内清掃                 | 29                                 | 30<br>休館 |
| 31                                 |               |    |                       |                               |                                    |          |

### 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。



6月の卓球デー  
池沢さん vs 〇島さん

## 夕食サービス (有料)

- ◆夕食サービスは2部制・定員18名です。  
1部→17:30～18:00 (12名)  
2部→18:30～19:00 (6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

7/3(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

7/6(木)、20(木)

①14:30～ ②15:30～

## ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：7月1日（土）  
13:00～15:00  
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

今月は“絵を描く集い”と共同開催、  
テーマは『七夕2023』です。前半は、折  
り紙などで七夕飾りを作ります。後半は、  
短冊に願い事を書いて、みなで発表し合  
います。最後に、笹に飾って完成です！

6月は『身体を動かそう！』でした。  
YouTubeのお手本を見て、みんなでヒー  
ヒー言いながら、ヨガと太極拳を行いま  
した。「ぎっくり腰になりそう」「体幹  
が弱っている」「何とも言えないヨガ  
だった」「想像よりキツかった」「明日  
朝の筋肉痛が楽しみ」「ヨガってあんな  
に動くの？」などの感想がありました。  
う～ん、動画のチョイスを間違えたのか  
もしれません（笑）。

## ソフトボール

日 時：7月20日（木）  
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、ご帰宅をお願いします。



## 卓球デー

日 時：7月15日（土）13:00～15:00  
場 所：センターのフリースペース  
★卓球台を開放します！



## マインドフルネス

日 時：7月21日（金）  
14:00～15:00  
場 所：社会福祉協議会 点字製作室  
（そよかぜの家3階）  
講 師：林 先生  
定 員：当日先着7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。睡眠や感情の安定などに  
効果があるといわれており、参加者の方  
からは「悪い考えが少なくなった」と感  
想をいただいています。



## うたサークル 「ひまわり」

日 時：7月22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マスク着用の上、各自小さな声で歌いま  
しょう。

②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。

③当面リクエストはお休みです。

※体調が優れない際は、お休みして下さい。

6月は『七夕さま～茶摘み』

『この広い野原いっぱい』

『上を向いて歩こう』

『ドレミの歌』を歌いました。

