

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！

暑くて寝苦しい夜が続いていますね。そのせいで私も朝は寝不足な感じで起きるのですが、日中はエアコンで部屋が涼しくなるので、逆にウトウトして昼寝してしまい、夜また眠れないという悪循環です。何とかしたいものです。

いま再び新型コロナが大流行しています。救急車を呼んでもすぐに来なかったり、搬送先の病院が見つかりにくい状況になっているようです。感染予防のため、電車やエレベーターなど換気の悪い場所ではマスクを着用した方が良いでしょう。

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
8月 	1	2 AM 所内清掃	3	4 AM 所内清掃	5	6 休館
7 嘱託医相談	8 AM 所内清掃	9	10 AM 所内清掃 心理士相談	11 山の日	12 絵を描く集い ピア活動・当事者 活動を考える会	13 休館
14 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	15	16 AM 所内清掃	17	18 AM 所内清掃	19 卓球デー 	20 休館
21	22 AM 所内清掃	23	24 心理士相談	25 マインド フルネス	26 うたサークル	27 休館
28	29 AM 所内清掃	30	31 AM 所内清掃			

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。



夕食サービスのお知らせ

物価高騰により、材料費が上がっています。値上げも検討しましたが、まずは**9月からご飯の量を普通盛りに統一し、値段とおかずの質を維持すること**にしました。ご理解のほどよろしくお願いします。
※小盛を希望される方は注文時にお伝えください。



夕食サービス (有料)

- ◆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)



- ◆**予約制**です。

- ・予約は前日から、電話・来所どちらでもOKです。
- ・**時間** (1部・2部) と**ご飯の量** (普通盛・小盛) を指定して下さい。
- ・予約の変更やキャンセルは、当日の**14:00まで**です。

- ◆3つの約束

- 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 木村先生
8/7(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
8/10(木)、24(木)

①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：8月12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

今月のテーマは、『防災すごろく』です。日頃忘れがちな防災のアレコレを、すごろくで遊びながら皆で学んだり再確認して、災害に備えたいと思います。

7月は『七夕2023』と題し今年も笹に飾り付けをしました。短冊には『皆が健康に』『素敵な出会いがありますように』『今のままだがよい』『両親に孝行できますように』『パステルのお弁当が売れますように』『皆の願いが叶いますように』などの願い事が書かれました。

『絵を描く集い』13:00～14:00

自由に絵を描いて過ごします。
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：8月26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等を済ませて下さい。
- 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当面リクエストはお休みです。

7月は『月の砂漠』
『この広い野原いっぱい』
『上を向いて歩こう』
『涙そうそう』を歌いました。



マインドフルネス

日時：8月25日（金）
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 8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。



卓球デー



日時：8月19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！

ソフトボール

今月は、お休みです。



魔物のイタズラ

Illustration by 利用者Tさん

皆さんからのイラスト、つぶやき、川柳、コラムなどを募集しています！