

# 港南区生活支援センターだより 2023 9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  
 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！



この間、空を見上げたら綺麗な“うろこ雲”が出ていて思わず写真を撮りました。その写真を友人にメールしたら、「サバ雲だね」と返事がきました。調べてみると、うろこ雲、サバ雲、イワシ雲、ヒツジ雲、すじ雲など、その形に応じて色々な名前が付いているようです。これらの雲は、低気圧が接近する時に高い所に現れる雲で、近いうちに天気が崩れるサインなんだそうです。また、秋の季語にもなっているとのこと。みなさんも空を見上げて一句詠んでみませんか！ まだ暑いですけど（笑）。

| サービス<br>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        |
|------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---------------|--------------------------|----------|
| 9月<br>                             |               |    |                       | 1<br>AM 所内清掃  | 2                        | 3<br>休館  |
| 4<br>嘱託医相談                         | 5<br>AM 所内清掃  | 6  | 7                     | 8<br>AM 所内清掃  | 9<br>ピア活動-当事者<br>活動を考える会 | 10<br>休館 |
| 11<br>9:00～11:00<br>定期清掃<br>(ワックス) | 12<br>AM 所内清掃 | 13 | 14<br>心理士相談<br>ソフトボール | 15<br>AM 所内清掃 | 16<br>卓球デー<br>           | 17<br>休館 |
| 18 敬老の日                            | 19<br>AM 所内清掃 | 20 | 21                    | 22            | 23 秋分の日<br>うたサークル        | 24<br>休館 |
| 25                                 | 26<br>AM 所内清掃 | 27 | 28<br>心理士相談           | 29<br>AM 所内清掃 | 30                       |          |

## 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月から主食(ご飯・パン・麺類)の大盛りをなくし、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致します。

●**主食は、普通盛と小盛の2種になります。**



## 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**主食の量**(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 一村先生  
9/4(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  
9/14(木)、28(木)

①14:30~ ②15:30~

## ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：9月9日（土）

13：00～15：00

場 所：港南中央ケアプラザ 2階  
多目的室

参加費：50円

担当職員：小谷・翁長・伊藤

※今回は始めに集金がある都合上、  
途中からの参加はお控え下さい。

今月は『作って食べよう！かき氷』です。スーパーへ食材を買いに行き、かき氷を作って食べます。私がかき氷機でガリガリするのは久しぶりです。

8月は『遊んで学ぼう！防災すごろく』と題し、防災のアレコレを学びました。「重いテーマを楽しく学べた」「すごろくで遊ぶなんて、久しぶりで楽しかった」「回答が割れた時が面白かった」などの感想がありました。

『絵を描く集い』はお休みです。



## 卓球デー



日 時：9月16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！

## 折り紙同好会の皆さんの作品



## ソフトボール

日 時：9月14日（木）

15：00～17：00

場 所：日野中央公園

（バス停：日野中央公園）

担当職員：小谷・佐々木

参加の際は  
事前に担当者まで  
ご連絡・お申込み下さい。



プログラムの急な変更等は  
Facebookに掲載します。  
ホームページからも見られます。

## うたサークル 「ひまわり」

日 時：9月23日（土）秋分の日

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

担当職員：小林・伊藤

- ①センター受付で検温を済ませて下さい。
- 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。

8月は『村の鍛冶屋』  
『この広い野原いっぱい』  
『上を向いて歩こう』  
『少年時代』を歌いました。

