

港南区生活支援センターだより 2023 10月

住所：港南区港南4-2-7 3階（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！



秋はお月見の季節ですが、最近世間では満月のことを『スーパームーン』なんて呼んで盛り上がっていますね。どこから出てきた言葉なのか調べてみたら、アメリカの占星術師リチャードさんが、通常よりもちょっと大きく見える満月のことをそう呼び始めたそうです（天文用語じゃなかった！）。ちなみに今年のスーパームーンは8月31日でした。次回は2024年10月17日だそうです。とりあえず私は、夜空を見上げてお団子を食べようと思います。草団子に粒あんがかかっているやつを。

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
2 AM 所内清掃 嘱託医相談	3	4	5	6 AM 所内清掃 ソフトボール	7	1 休 8 休
9 スポーツの日 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	10 AM 所内清掃	11	12 心理士相談	13 AM 所内清掃	14 ピア活動・当事者 活動を考える会	15 休館
16	17	18 AM 所内清掃	19 ソフトボール	20 AM 所内清掃	21 卓球デー 	22 休館
23 AM 所内清掃	24	25	26 心理士相談	27 AM 所内清掃	28 うたサークル	29 休館
30 AM 所内清掃	31				10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。



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

10/2(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

10/12(木)・26(木)

①14:30～ ②15:30～

ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：10月14日（土）
13：00～15：00

場 所：日野中央公園

集合場所：港南区生活支援センター
現地集合の方は13:20

担当職員：小谷・翁長・伊藤

今月は『バラを愛でよう！』です。皆で散歩をしながら公園に咲く秋の花々を愛でたいと思います。オヤツ持参OKです。雨天時は『絵を描く集い』と『好きな歌を聴いて歌おう♪』になります。

9月は『作って食べよう！かき氷』でした。各々自分で作ったかき氷に、フルーツと3種類のシロップをかけて楽しみました。なんと4杯も食べた強者が2名いましたよ。（笑）

『絵を描く集い』はお休みです。



職員よりご挨拶



みなさんこんにちは。
新しくこちらで働かせて頂くことになりました井上宜与（たかよ）と申します。みなさんとお話するタイミングを楽しみにしています。
どうぞよろしくお願い致します。

真剣にかき氷を作る皆さん



ソフトボール

日 時：10月6日（金）
12：00～15：00

場 所：新杉田公園（JR新杉田駅）

日 時：10月19日（木）
13：00～15：00

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。



卓球デー



日 時：10月21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！

うたサークル 「ひまわり」

日 時：10月28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

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。

9月は『小さい秋見つけた』
『この広い野原いっぱい』
『上を向いて歩こう』『秋桜』
『漕げよマイケル』を歌いました♪

