

港南区生活支援センターだより 2024 2

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
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！

February

今年の2月は29日まである、うるう年です。なぜ4年に1回1日長いのか？
調べたら、『地球が太陽を1周するのにかかる時間＝365日6時間』。この半端な
6時間×4（年）＝24時間（1日分）を、4年に1回追加するんだそうです。
そして4年に1回あることと言えば、オリンピックやワールドカップ。そして私の
二日酔い。私は、4年に1回くらいお酒を飲み過ぎて吐いて、激しく反省しています。
NO 二日酔い、NO 飲み会。皆さんも4年に1回くらいある出来事、何かありますか？

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月 			1	2 AM 所内清掃	3	4 休館
5 医師相談 AM 所内清掃	6	7 AM 所内清掃	8 心理士相談	9 AM 所内清掃	10 ピア活動・当事者 活動を考える会	11 休館 建国 記念日
12 振替休日 9:00～11:00 定期清掃 (ワックス)	13	14 AM 所内清掃 	15	16 AM 所内清掃	17 卓球デー 	18 休館
19 AM 所内清掃	20	21	22 心理士相談	23 天皇誕生日 AM 所内清掃	24 うたサークル	25 休館
26 AM 所内清掃	27	28 スポーツデー	29			

センター利用希望の方へ

センター利用には登録が必要です。**登録は予約制です。**事前に連絡を下さい。センターの案内と面談をさせていただきます(約60分)。予約がない場合、再度ご来館いただくことがあります。登録有効期限は**3年間**です。登録カードの更新月内に更新面談が出来ます。

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 (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 木村先生
2/5(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
2/8(木)・22(木)

①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：2月10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

2月はミーティング『今後のピア会でやりたいこと』です。3月以降の予定を決めていきます。何か皆でやってみたいことはありますか？

1月は『こうなんひまわりアート展』の作品制作&書初め&初詣でした。皆の作品は、2月19日から区役所1階に展示されますので、ぜひご覧ください。

『絵を描く集い』は13:00～14:00。
アート展の作品も作ります。



卓球デー



日 時：2月17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！

スポーツデー

日 時：2月28日（火）15:00～17:00
場 所：港南スポーツセンター
持ち物：室内履き
内 容：卓球・バドミントン



ソフトボール

お休みです。次回は3月か4月です。
担当職員：小谷・佐々木

うたサークル 「ひまわり」

日 時：2月24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リクエストはお休みです。

1月は港南ネットまつりの
直前練習として

『この広い野原いっぱい』
『上を向いて歩こう』
『オーハッピーデー』
をホットに歌いました！



こうなん ひまわりアート展2024

『こうなんひまわりアート展』
とは・・・

港南区内の様々な福祉施設を利用
される方々が作成した作品群を展示
するイベントです。

ぜひご覧ください！

●期 間

前期⇒令和6年1月31日(水)
～2月13日(火)

後期⇒令和6年2月19日(月)
～3月7日(木)

●開催場所：港南区役所1階
区民ホール