

# 港南区生活支援センターだより2025



# 2



## February

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：045-842-6300

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。

今月はバレンタインデーがあります。バレンタインに限らず、人から何かをもらおうと、嬉しい気持ちになりますよね。近いところでは、年賀状もその1つでした。しかしハガキの値段が爆上がり。私は、ついに今年から年賀状をやめることにしました。私のそんな決心を知る由もない知人たちを思うと、なんだか申し訳ない気持ちになりました。そして元日。申し訳ない気持ちでポストを開けると、入っていた年賀状はたったの1枚。マジか？ 例年20枚くらいはきていたじゃないか。何をしている私の知人たち。少しでも申し訳ない気持ちになった自分が悔しい。自分も出していないのに、何故か仕返しをしてやりたい気持ちになった、心が狭い私でした。

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
<b>2月</b> 					1	2 休館
3 AM 所内清掃 囑託医相談	4	5	6	7 AM 所内清掃	8 ピア会	9 休館
10 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	11 建国記念日 AM 所内清掃	12	13 心理士相談	14 AM 所内清掃	15 卓球デー 	16 休館
17 AM 所内清掃	18	19 スポーツデー	20	21 AM 所内清掃	22 うたサークル 	23 休館 天皇誕生日
24 振休 AM 所内清掃	25	26	27 心理士相談	28 AM 所内清掃		

## 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**にご協力下さい。

**現在、第12波真っ只中!**



## 夕食サービス (400円)

- ◆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食事中の会話はお控え下さい。

## その他のサービス (有料)

### 【入浴・洗濯サービス】(100円)

- ◆**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12枠  
(60分) 土曜日10:00~15:00の8枠
- ◆洗濯→月~金10:00~、15:00~の2枠  
(4時間) 土曜日10:00~の1枠

### 【インターネット】

(10分10円)

- ◆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 馬場 先生

2/3(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

2/13(木)・27(木)

①14:30~ ②15:30~

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：2月8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3F)  
担当職員：小谷・翁長・平井

2月は『ファッションを楽しむ会』です。自分の好みのファッションを着てくるもよし、持ってくるもよし、「語る」だけでもよし。見て聞いて楽しむ会です。

1月は『初詣』でした。近所の鹿嶋神社の長〜い階段を上がると、焚火の煙がもうもう立ち込めていました。翌日が「どんど焼き」の日なので、串に刺すお餅の用意をしていました。

『絵を描く集い』13:00~14:00  
1月に引き続き、『アート展』の看板や作品作りに取り組みます。作品がある方はお持ち下さい。その場で描くのもOKです！

## ソフトボール

お休みです。次回は3月の予定です。  
担当職員：小谷・佐々木

## こうなんひまわりアート展 2025

港南区内の様々な福祉事業所の利用者さん達が作りあげた作品を展示するイベントです。

ぜひ観に行ってみてください！

- 期間  
前期⇒令和7年1月29日(水)  
~2月12日(水)  
後期⇒令和7年2月14日(金)  
~3月3日(月)
- 開催場所  
港南区役所1階 区民ホール

★入口にある看板は、今年は生活支援センターのピア会で作成しました！

## 卓球デー



日時：2月15日(土) 13:00~15:00  
場所：センターのフリースペース  
★職員も参加して、タイムキーパーなどを行います。

## スポーツデー

日時：2月19日(水) 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



## うたサークル 「ひまわり」

日時：2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：長東(なつか)先生  
担当職員：小林・伊藤

- 🎵 マスク着用の上、各自小さな声で歌いましょう。
- 🎵 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。
- 🎵 先生が選んだ歌を歌います。

1月は、港南ネットまつりの練習で『Believe』『糸』を歌いました。



港南区精神保健福祉出前講座

## わかってもらいたい私たちの子育て ~精神疾患のママたちからのメッセージ~

日時：令和7年2月8日(土) 13:30~15:30  
場所：日野南地域ケアプラザ(日野南3-1-11)  
対象：テーマに関心のある方  
申込：Googleフォーム →  
または日野南地域ケアプラザ  
045-836-1801までお電話

定員：35名  
講師：NPO法人のびの会武田綾氏、  
精神疾患のあるママたち

