

港南区生活支援センターだより2025



April

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。

今年も桜が咲き始めました。やっぱりウキウキします。そして春は出会いの季節。昔、私は大学である部活に入部しました。すると部長が新入部員に向けて「ウチは部内恋愛は禁止だから」と言いました。内心「何だそりゃ」と思いましたが、3年後、私も新入部員に「ウチは部内恋愛禁止だから」と言いました。これ、今なら人権侵害ですね。しかし、私に部内恋愛禁止と言った部長は、マネージャーと4年間付き合っていました。私の入部後も、部内には続々とカップルが誕生。そのぶん修羅場もありましたが、部員よりマネージャーの数の方が多い、なかなか良い部でした。みなさん、今年度もよろしくお願いいたします。

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
4月 	1	2	3	4 AM 所内清掃	5	6 休館
7 AM 所内清掃 嘱託医相談	8	9	10 心理士相談	11 AM 所内清掃	12 みんなのアトリエ 	13 休館
14 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	15 AM 所内清掃	16	17	18 AM 所内清掃	19	20 休館
21 AM 所内清掃	22	23 スポーツデー 	24 心理士相談	25 AM 所内清掃	26 うたサークル 	27 休館
28 AM 所内清掃 ソフトボール	29	30				

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。

お知らせ



4月からインターネットサービスが廃止となります。

それに伴い、インターネット用PCの利用は、無料で1人60分(待ち有の場合30分)となります。利用希望の方は受付に申し出て下さい。



夕食サービス (400円/500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。

メニューによって
値段が変わります。
※献立表をご覧ください。



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。

【入浴サービス】(60分)

- ◆ 月~金 10:00~18:00の12枠
- ◆ 土曜日 10:00~15:00の8枠
- ※シャンプーとボディソープは1袋30円で販売中。

【洗濯サービス】4時間

- ◆ 月~金 10:00~と15:00~の2枠
- ◆ 土曜日 10:00~の1枠
- ※洗剤は1袋30円で販売中。

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
4/7(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
4/10(木)・24(木)
①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

今月はお休みです。

次回：5月10日(土) 14:00~15:00

3月は『ミーティング』『お花見』でした。『ミーティング』では、今年のピア会でやりたいことのアイデアを出し合い、みなで投票をしました。結果、①お菓子を食べる会、②コーヒー飲み比べの会、③ボッチャ、を順次行うことになりました！

卓球デー



4月より卓球台を常設とします。
ご自由にお使いください。それに伴って
『卓球デー』は**終了**となります。

スポーツデー

日時：4月23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・水分
内容：卓球・バドミントン



NEW

みんなのアトリエ



日時：4月12日(土) 13:00~14:30

担当職員：翁長

『絵を描く集い』をリニューアル！
4月から『みんなのアトリエ』として再スタートします。その名の通り、絵に限らず、折り紙、工作など大歓迎です。4月は、お花見をテーマにするのもイイかも！

うたサークル 「ひまわり」

日時：4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。

3月は、『春がきた』『さくら』『若者たち』『春一番』『仰げば尊し』などを歌いました。

ソフトボール



日時：4月28日(月) 13:00~15:00

場所：日野中央公園
(バス停：日野中央公園入口)

担当職員：小谷・佐々木

参加の方は、事前にセンターへ連絡をお願いします。

異動のご挨拶

一緒に卓球やバドミントンをしたりお話をしたり...
とても楽しい時間を皆さまと共有させていただきました。
「おかえり」「また明日」と声をかけてくださり、私のほうが
皆さんに支えられ、励まされていました。
本当にありがとうございました。
成長した姿をお見せできるように、これからも頑張ります。
お身体無理なく過ごしてくださいね。

また会いましょう！！

富岡

