

港南区生活支援センターだより2025



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

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。

昨夜、3日前に開けたポテトチップスの残りを食べたら、湿気っていてガッカリしました。ああそういう季節か・・・と梅雨が間近であることを感じました。梅雨に良いイメージが湧かないので、梅雨のイコトを少し調べてみました。

①自然が潤う。なるほど確かにそうですね。ダムなども潤います。②空気がキレイになる。雨で空気中の微細なゴミが流されます。せっかくなので皆さん外で思い切り深呼吸しましょう! ③ヒーリング効果。雨音は人の脳をリラックスさせる効果があるそうです。ナルホド、どうりで眠いワケだ。④肌が潤う。これは自分にはどうでもいいか。⑤紫陽花がキレイ。よっしゃ、スマホで写真を撮ろうっと! ⑥お店によっては雨の日サービスがある。ほほう。

みなさんも梅雨の時期のイコト探ししてみてください。

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 囑託医相談	3	4	5	6 AM 所内清掃	7 そよかせまつり 	1 休館 8 休館
9 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 スポーツデー	14 ピア会 	15 休館
16 AM 所内清掃	17	18	19	20 AM 所内清掃	21 みんなのアトリエ 	22 休館
23 AM 所内清掃 ソフトボール	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					6月 	

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。



夕食サービス (400円/500円)

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。

◆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食事中の会話はお控え下さい。



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
6/2 (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
6/12(木)・26(木)

①14:30~ ②15:30~

スポーツデー



日 時：6月13日(金)15:00～17:00
場 所：港南スポーツセンター
担当職員：池沢・小谷・ニッ森・平井
持ち物：室内履き・水分
内 容：卓球・バドミントン

うたサークル 「ひまわり」



日 時：6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
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。

4月は、『朧月夜』『こいのぼり』『乾杯』『ハナミズキ』『時の流れに身をまかせ』『バラが咲いた』などを歌いました。

ソフトボール



日 時：6月23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。

ピア活動

当事者活動を考える会

日 時：6月14日(土)14:00～15:00
場 所：社会福祉協議会 3階
団体交流室
担当職員：平井・伊藤

6月は『コーヒー飲みくらべ』（お茶も可）です。お好きなコーヒー（お茶）を紹介し、少し味見し合いませんか。ポットのお湯、味見用の小さな紙コップはセンターで用意します。

5月は『推しお菓子フェスティバル』でした。好みのお菓子とエピソードを紹介し、楽しくみんなでいただきました。

みんなのアトリエ



日 時：6月21日(土)13:00～14:30
場 所：港南区生活支援センター
フリースペース
担当職員：翁長

5月のアトリエは、荒天ながらも7名の参加がありました！

持ち込みのグッズ作り、ユニット折り紙、ビン色彩などに、みなさん集中して取り組んでいました。また、6月開催の『そよかぜまつり』用の工作の下準備もお手伝いいただき、みなさん「時間が足りない」とロカに仰っていました。



そよかぜふれあいまつり

日 時：令和7年6月7日(土)10:00～12:00
会 場：そよかぜの家・港南区社会福祉協議会・
港南中央ケアプラザ・
港南つくしんぼ保育園

当日は、生活支援センター周辺が混み合います。ご承知おきください。

生活支援センターは工作コーナーを運営します！