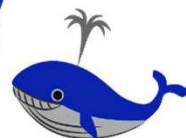


港南区生活支援センターだより2025

7



July

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。

私は水筒を色々な所に忘れます。先日もスーパーに忘れました。忘れ物は気づいた時、結構シヨンボリしますよね。生活していれば必ず起こることなので、仕方ないですね。

そういえば小学生の時、友達と“かくれんぼ”をしていたのですが、私は友達に忘れられて、見つけてもらえませんでした。後から聞いたら、みんなで別の友達の家に遊びに行ったそうです。

大学生の時は、合コンに誘われてハリキッテ隣の県の居酒屋まで行きました。私は沢山ビールを飲んだので、途中でトイレへ行きました。いい気分で戻ると、席には誰もいません。当時は携帯電話もなかったので、誰とも連絡が取れず仕方なく、一人で電車に乗って隣の県の家まで帰りました。後から聞いたら、みんなでボウリングに行ったそうです。楽しそうですね。

私、キャラが薄いのでしょうか……。 (涙)

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
7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 ピア会 	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 みんなのアトリエ 	20 休館
21 海の日	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	29	30	31			

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 菅野 先生
7/7 (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
7/10(木)・24(木)

①14:30~ ②15:30~

スポーツデー



日 時：7月23日(水)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・飲み物
内 容：バドミントン・バレーボール
卓球

うたサークル 「ひまわり」



日 時：7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
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



暑いので、7月・8月はお休みです。

報告

そよかせふれあいまつり

アンパンマンの
工作コーナーを
運営しました。
みなさん
ご協力ありがと
うございました!



ピア活動

当事者活動を考える会

日 時：7月12日(土)14:00～15:00
場 所：生活支援センター
フリースペース
担当職員：平井・伊藤

7月は『ボッチャで遊ぼう!』です。みなさん『ボッチャ』知ってますか? そうです、パラリンピックの公式種目のアレです。そのボッチャで対戦して遊びましょう。ルール説明しますので、初めての方もご参加お待ちしております。

6月は『コーヒー飲みくらべ』でした。色々なコーヒーや紅茶、お茶など持ち寄り、気になる飲み物を飲み比べして楽しみました。カフェインの過剰摂取で夜の睡眠がやや心配になりました。(笑)

みんなのアトリエ



日 時：7月19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

6月のアトリエは、暑い中7名の参加がありました!

グッズ作り、ビン色彩、刺し子のコースター作り、塗り絵、折り紙、毛糸のポンポン作りなどに取り組みました。

7月に入ると七夕飾りや短冊書きが楽しいですね。材料をカウンターに用意しますので、お立ち寄りの節はどうぞご参加ください。

