

港南区生活支援センターだより2025



September

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。

今年の夏も猛烈な暑さ、地球沸騰中です。温暖化対策待ったなし！ということで、今月は珍しく真面目に温暖化対策について考えました。

温暖化は、温室効果ガス（二酸化炭素、メタンガス、フロンガス）が原因となっています。今回は、二酸化炭素対策に絞って紹介します。ポイントは節電と節水。例えば、使っていない家電のコンセントは抜く。誰もいない部屋の電気を消す。見てないテレビは消す。食器を洗う時は水を出しっぱなしにせず、すすぐ時だけ水を流す。車・バイクではなく公共交通機関を利用する。水筒やエコバッグを持ち歩き、なるべくプラゴミを出さない。etc.

子ども達の未来のためにも、できることから始めてみましょう！ センターも電気のLED化を進めています！ 街中の樹木も増えると良いのになあ。（*^_^*）

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

お知らせ

9月の金曜は
休止します。

◆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・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 馬場 先生
9/1 (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
9/11(木)・25(木)

①14:30~ ②15:30~

スポーツデー

日時：9月18日(木)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：卓球・バレーボール・
バドミントン

うたサークル 「ひまわり」

日時：9月27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。

お知らせ

10月のうたサークルは
22日(水)15:00~16:00です。

土曜日じゃないよ!

みんなのアトリエ

日時：9月20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

8月のアトリエは、超暑い中12名の参加がありました。ビンを塗る人、毛糸を巻く人、“鬼滅”のイラストの着物の柄を描き込む人、吊り下げタオルを作る人、「飽きちゃった〜」と他人の作業を見て歩く人、そう!アトリエは自由です!! そして、とても楽しい😊



ソフトボール

日時：9月30日(火)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：9月13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

9月は恒例の『防災について』です。
内容は①『カルタで学ぼう!防災のこと』、②『あると便利!即席ゴミ袋作り』、③『知って得する?ポンチョ作り』です。10月以降の予定も考える予定です。

8月は『作って食べよう!かき氷』でした。様々なシロップや具材を用意し、色々な味や組み合わせを楽しみました!なんと9杯!も食べた強者が現れました。私は、カルピスカき氷が美味しかったです。



宇治金時
れん乳



氷いちご