

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

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。

10

October

夏がようやく終わったので、私のこの夏の心残りについて紹介します。

ある日、猛烈な暑さに耐えきれなくなった私は『まいばすけっと』でガリガリ君を購入。袋を開けて引っ張たら、ガリガリ君は棒から根こそぎ抜けて、床にベチャッと落ちました(涙)。「うわっ!!」と思わず大声が出てしまい、「どうされましたか?」とバイトの女子高生が駆け付けました。私は「あ、大丈夫です。床汚してすみません。」と言い、手でガリガリ君を拾いゴミ箱へ捨てました……。どうしてもガリガリ君を食べたい私は2本目を購入。オーマイガッ!!なんと2本目は棒だけ抜けて、アイスは袋の中のまま。私は店の外で袋を剥いてガリガリ君をかじりながら、「なんでオレが謝るの? この店冷凍庫の設定温度間違ってるじゃなの!?!」と脳内でバイトの女子高生に毒づきました。そして、この夏も当分は1本も出ませんでした。

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
		1	2	3 AM 所内清掃	4	5 休館
6 AM 所内清掃 嘱託医相談	7	8	9 心理士相談	10 AM 所内清掃	11 ピア会 	12 休館
13 スポーツの日 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	14 AM 所内清掃	15	16	17 AM 所内清掃	18 みんなのアトリエ 	19 休館
20 AM 所内清掃	21	22 うたサークル 	23 心理士相談	24 AM 所内清掃	25	26 休館
27 AM 所内清掃	28	29 スポーツデー 	30	31 AM 所内清掃 ソフトボール		

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

10月も金曜は
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・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 武田 先生
10/6(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
10/9(木)・23(木)

①14:30~ ②15:30~

スポーツデー

日 時：10月29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：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：10月22日 **水** 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。

ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：10月11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

10月は『好きな音楽を聴こう!』です。いま推しの1曲をみんなで一緒に聴きましょう♪ 音源はYouTubeかCDでお願いします。

9月は『遊んで学ぼう 防災のこと』と題し、①防災ポムチョ作りと②激闘!防災カルタ取りを行ないました。(笑)



みんなのアトリエ

日 時：10月18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

9月のアトリエは13人の参加、集中して取り組む方たちからは、「もう少し長い時間やりたいな」という声が出るほど。飽きちゃった人達も「このぬるい感じがいい～」と、概ね好評のアトリエです。初参加の人たちも、楽しそうで良かった～♡ 来月もぜひご参加お待ちしております!



ソフトボール

日 時：10月31日(金)13:00～15:00

場 所：新杉田公園
(京急杉田駅から徒歩14分)

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。

今月のイラストコーナー



Illustration by まちの助。