港南区生活支援センターだより2025

11 November

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。

たしか私は2年前、誕生日にはランドマークタワー展望台が無料なのでぜひ行ってみて！とココで書いた。去年は誕生日が仕事だったので行かなかった。今年は休みだったので、2年ぶりに昇るか！と誕生日に1人でランドマークタワーへ向かった。天気予報は曇り。朝6時頃も曇り。そこから少しずつ晴れ間が広がり期待が高まった。しかし8時過ぎるとまた雲が増えてきた。急がねば。少しでも青空があるうちに69階展望台へ行きたい。電車に乗って、はや歩きしてランドマークへ到着。すると修学旅行の小学生の群れが。巻き込まれたらたまらない。更に足早に受付窓口へ。そうさ俺は誕生日。意気揚々と運転免許を提示し、係りのお姉さんに「誕生日です」と告げた。お姉さんは悲しそうな顔で「お誕生日割引は3月で終了しました」と教えてくれた。(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
11月					1	2 休館
3 文化の日	4 AM 所内清掃	5	6	7 AM 所内清掃	8 ピア会	9 休館
10 9:00~11:00 定期清掃(ワックス) ソフトボール	11 AM 所内清掃	12 スポーツデー あおぞら交流会	13 14:00~15:00 防災訓練 心理士相談	14 AM 所内清掃	15 みんなのアトリエ	16 休館
17 AM 所内清掃	18	19	20	21 AM 所内清掃	22 うたサークル	23 休館 勤労感謝の日
24 振替休日	25 AM 所内清掃	26	27 心理士相談	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。

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。

おしらせ

１１月は
水曜・金曜
休止します。

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・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）

今月はお休みです。

【臨床心理士相談 】（1回50分）
→NPO法人Coaction 大坪 先生
１１/１３(木)・２７(木)
①14:30～ ②15:30～

スポーツデー

日　時：１１月１２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:11月22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

- なるべくマスク着用をして歌いまし 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。

10月は『赤とんぼ』『津軽海峡冬景色』『切手のないおくりもの』『君をのせて』を歌いました♪

ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：１１月８日（土）14:00～15:00
場 所：港南区社会福祉協議会
　　団体交流室
担当職員：平井・伊藤

11月は、①『お話し会』、②紅葉狩りの行き先決めです。『お話し会』は複数のテーマから幾つかピックアップして行う予定です。『悩み事』『雨の日の過ごし方』『お気に入りの場所』『テンション上げたいときどうしてる？』『好きなカレールー』etc.などの候補が挙がっています。
10月は『好きな音楽を聴こう♪』でした。今回も昭和～令和までの名曲が並びました！
うん、だいぶ昭和寄りでしたね。

みんなのアトリエ

日 時：１１月１５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

10月のアトリエは参加者7人で静かめに楽しく行いました。上の写真のように「ハロウィンコーナー」も作りました。
最後に、今後のアート展やネット祭りの作品作り、Xmasのツリー飾り作りをどんなふうにしていこうか、という話し合いもしました。

ソフトボール

日 時:11月10日(月)13:00～15:00
　　11月28日(金)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。※28日は練習試合です。

あおぞら交流会のお知らせ

11月12日(水)14:00～15:00に、センターの前の駐車場で『あおぞら交流会』を行います。（雨天時は室内で決行）
そよかぜの家、ケアプラザデイサービス、社協、つくしんぼ保育園、生活支援センターが一緒に発表を見たりクイズやゲームをして交流します！是非ご参加ください！(担当職員:翁長・平井)