

港南区生活支援センターだより2025



December

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。

小さい頃、クリスマスプレゼントが枕元に置かれていて、いつもは昼まで寝ているズボラでマイペースな私も、その日ばかりは早起きして、プレゼントを開けるのを楽しみにしていたのを覚えています。また、冬休み明けに学校へ行くと、「いくらもらった？」とお年玉自慢があり、兄弟が多かった私は、周り比べると少なかった気がします。しかも両親に預けたお年玉は、ほぼ日々の生活費に……。両親も苦勞したんですね。（涙）

美味しい料理を食べて、ひたすら遊んで、子どもの頃は純粋に楽しい年末年始だったと思います。今はどうかというと、休みの日を数えて、『今年は○日休みだー』と、ほくそ笑む程度です。（悲）

今年は、比較的長く、12/28（日）～1/4（日）までセンターはお休みになります。

みなさんお体に気をつけてよいお年をお迎え下さい。また来年お会いしましょう。副所長 池沢

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 ソフトボール 	5 AM 所内清掃	6 もみじ狩り 予備日	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 クリスマス会	14 休館
15 AM 所内清掃	16	17 スポーツデー 	18	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	28 休館
29 休館	30 休館	31 休館	年始は1/5（月）からです。			12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

12月も
水曜・金曜
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 木村 先生
12/1(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
12/11(木)・25(木)

①14:30~ ②15:30~

スポーツデー

日 時：12月17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」

今月はお休みです。
次回は1/24(土)です。

11月は『もみの木』『赤鼻のトナカイ』
『手のひらに太陽を』『切手のないおくり
もの』『君をのせて』を歌いました
来年もお楽しみに 

みんなのアトリエ

日 時：12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

11月のアトリエは9名の参加者がセンターの
クリスマスに向けての制作を中心に、自分のや
りたいことを選んで描いたり作ったりしました。
12月は引き続きクリスマスカード作りや、2月
のアート展に向けそれぞれ自由に作品作りに
取り組みます。・・・ぜひ、ご参加ください～!



クリスマス会のお知らせ

日 時：12/13(土)14:00～15:15

場 所：港南中央ケアプラザ
2F 多目的ホール

今年はちょっぴり早めのクリスマス会
クイズやゲーム等で、皆さんと一緒に
楽しい時間を過ごしませんか?
年に1度の大イベント!!  
皆さんのご参加をお待ちしています!

担当職員：ニッ森、平井、井上

ピア活動 当事者活動を考える会

今月はお休みです。
次回は1/10(土)です。

11/29(土)は、大岡公園に紅葉狩りへ
行くぞ! おー!

ソフトボール

日 時：12月4日(木)11:00～13:00
場 所：岸根公園
(地下鉄岸根公園駅徒歩6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。練習試合のため、参加人数に
よって出場機会の調整があります。