

# 港南区生活支援センターだより2026 2

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。

## February

今年も1ヶ月が過ぎました。皆さんはどんな年末年始をお過ごしになりましたか？  
私は家でボンヤリとテレビを見ている時間が長かったです。幸いお餅をのどに詰まらせることもなく、無事センターへ戻ってくることができました。

私は一昨年から年賀状をやめたのですが、そのぶん気持ちがとても楽になりました。  
そして元日。私はヒマつぶしに、一応ポストに年賀状がきていないか見に行ってみました。  
年賀状は1枚もきていなかったのですが、1通ハガキが入っていました。開封してみると、マンション管理費未払い金の督促状でした。（涙）

初日からつまづいた私の2026年でした。（後日、ちゃんと払いました。）

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

## 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

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 菅野 先生  
2/2(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  
2/12(木)・26(木)

①14:30~ ②15:30~

## スポーツデー

日 時：2月2日(月)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：2月28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。

1月は、ネットまつりに向けて『君をのせて』  
『切手のない贈り物』を激しく練習しました。

## みんなのアトリエ

日 時：2月21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

1月のアトリエは、ネットまつりの作品展示を目指して、それぞれが作りたい作品を作りました。ぬり絵も立体作品もあり、バラエティに富んだ出来栄です！アート展は選挙の影響で、



どんな形で行えるか検討しているようですが…。お楽しみに！2月のアトリエからは、以前のように特にテーマを設けず自由に描きたいものを描き、作りたいものを作ります。ぜひご参加ください。

## ソフトボール

2月はお休みです。

## ピア活動 当事者活動を考える会

2月はまたも!?『お話し会』です。テーマは『今年の抱負&押しチョコ紹介』です。当日がちょうどバレンタインなので、皆で好きなチョコを食べながら、今年の抱負を話したいと思っています。チョコはスーパーやコンビニで買える物から選んでお持ちください。

1月は『レッツ!エクササイズ&初詣』でした。楽しかったエクササイズは、途中から地獄のエクササイズと化し、疲労で初詣へ向かうの脚はプルプル。産まれたての小鹿のように。

鹿嶋神社では、おみくじを引いたり、お守りを買ったり、願い事をしたりと、楽しかったです。

日 時：2月14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

