

港南区生活支援センターだより2026



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。

March

気づいていましたか？ 今年も1月から花粉が飛び始めていました。私は重度の花粉症。毎日薬を飲んで、日々副作用の眠気と闘いながら職場にいます。戦いに敗れて寝ている時もあるかもしれません。花粉症になってはや30年。結局、花粉を出さないスギの植林は進まず、その間私は、ヒノキ、ブタクサ、イネ科の植物にまで反応を示すようになり、1年の半分は花粉を気にしながらの生活となりました。花粉症の人は沢山いるのに、たいして対策が進まない現代科学。人間の知識とはそのくらいのスピードでしか進んでいかないんだと、しみじみ感じる今日この頃。やはり、謙虚に地道に自分ができる花粉症対策をコツコツやって生きていこうと思います。でも、何かいい対策があったら教えてくださいね。

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

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。



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)

→日野病院 菅野 先生
3/2(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
3/12(木)・26(木)

①14:30~ ②15:30~

スポーツデー

日時：3月11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

みんなのアトリエ

日時：3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

2月のアトリエは、13名の参加でした。持ち込みの切り絵や刺し子を頑張る人、写し絵やオリンピックのメダルを祝うカードや心象風景を描く人、ただただ見学する人など、和やかなアトリエでした。

3月も『自由に描いたり作ったり』をテーマに、楽しもうと思います。ご参加お待ちしております。



ピア活動 当事者活動を考える会

日時：3月14日(土)14:00~15:00
場所：港南区生活支援センター
フリースペース
担当職員：平井・伊藤

3月はまさかの、『レッツ!エクササイズ2』今回はストレッチとボクササイズを行う予定です。ボクササイズとは、音楽に合わせてボクシングの動作を行なう有酸素運動です。

また、4月のお花見の計画も立てます。

2月は『今年の抱負&押しチョコ紹介』でした。皆でチョコを食べながらまったりと今年の抱負を語り合いました♥

ソフトボール

日時：3月27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。

うたサークル 「ひまわり」

日時：3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。ネットまつり本番では、みなさん練習以上の歌声を披露してらっしゃいました♪写真はその様子です😊

