

# 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

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。

今年もやってきた別れと出会いの季節。当センターは、何と今回は職員の異動がなく、2年連続同じメンバーで令和8年度もやっていくことになりました。え？つまらない？そんなことを言わずに“いつメン”の港南区生活支援センターと今年度も仲良くしてください。

代わりに私が最近お別れしたものと言え、かかるとに大穴が開いた靴下と、つばが破れた帽子です。どちらもまあまあ使用したので仕方ないのですが、靴下は結構な大穴でした。喫茶店で足を組んだ時に気づきました。素敵な喫茶店も台無しです。帽子の方は、捨てる時に少し迷いましたが、捨てて気持ちはスッキリしました。捨てる時は迷っても、捨ててしまうことで心が楽になることって結構ありますよね。

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
4月 		1	2	3 AM 所内清掃 ソフトボール	4  ピア会	5
6 嘱託医相談 AM 所内清掃	7	8	9 心理士相談	10 AM 所内清掃	11	12 休館
13 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 スポーツデー 	23 心理士相談	24 AM 所内清掃	25  ろんちサークル	26 休館
27 AM 所内清掃	28	29 昭和の日	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)

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 馬場 先生  
4/6(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  
4/9(木)・23(木)

①14:30~ ②15:30~

## スポーツデー

日時：4月22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：4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

3月のアトリエは、13名の参加でした。  
プロ並みの超絶技巧作品を作る人から、お口の  
運動が忙しく作品は完成しなかったけど“ああ楽  
しかった”といった感じの人まで、誰が参加し  
ても楽しいアトリエでした。今回は最後に腕自  
慢の方々が自分の作品を画像などで披露してく  
ださり、その素晴らしさに驚嘆して終わりました！  
あなたもぜひ仲間に入ってみませんか？



## ソフトボール

日時：4月3日(金)11:00~15:00  
場所：新杉田公園  
(JR新杉田駅から徒歩10分)  
(京急杉田駅から徒歩12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。

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：4月4日(土)13:00~15:00  
集合場所：港南区生活支援センター  
行き先：大岡川(弘明寺~蒔田)  
担当職員：平井・伊藤

4月は恒例の『お花見』です。今回は、大岡  
川沿いを弘明寺駅から蒔田方面に歩きます。  
時期的に葉桜かもしれませんが、みんなで  
一緒に楽しみましょう   
併せて、5月の予定決めもします。

3月は『レッツ!エクササイズ②』。ストレッチ  
とボクササイズを行いました。ボクササイ  
ズでは、「あーぱつ、あぱつっ!」の掛け声で、  
フック!アッパー!を打ちまくり、最後は恒例、  
地獄の道場が開催され、みんなグツタリ。私  
は翌日から2日間筋肉痛に見舞われました。  
トホホ・・・。

## うたサークル 「ひまわり」

日時：4月25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。

3月は、『うれしいひなまつり』『朧月  
夜』『春よ、来い』『なごり雪』『春一番』  
を歌いました。

