

# 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。

先日、農作業をやっているB型事業所へ見学に行きました。畑では、ブロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ、みかん等、様々なものを栽培していました。即売もしていたので私はルッコラを買いました。洗ってすぐ食べられるお手軽野菜です。ルッコラは、1990年代に日本でも食べられるようになり、イタ飯ブームで日本にも定着しました。

当時、私は職場の先輩に家に遊びに来るよう誘われました。お邪魔すると色々な料理でもてなして下さいました。その中にサラダがありました。すると先輩の旦那さんが、「これ何?」と先輩に聞きました。先輩「ルッコラだよ。庭に生えてるやつ」。旦那さん「うちの庭にルッコラなんてないよ」。そのやり取り×2回。私たち内心「え!?!」。そのサラダに入っていた葉物は、ルッコラではなく、ドレッシングがかかった先輩の家の庭の雑草でした。食べなくて良かった。

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 嘱託医相談 AM 所内清掃	2	3	4	5 AM 所内清掃 ソフトボール	6 そよかせ ふれあいまつり	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 ピア会	14 休館
15 AM 所内清掃	16	17	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 うたサークル	28 休館
29 AM 所内清掃	30				6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 武田先生

6/1(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

6/11(木)・25(木)

①14:30~ ②15:30~

## スポーツデー



今月はお休みです。  
7月をお楽しみに！

## みんなのアトリエ



日時：6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

5月のアトリエは、17名の参加。今回は参加者が多くてフロアからはみ出しそうな月でした。絵を描く人、スクラッチアートに目覚める人、縫物にせっせと取り組む人・・・そして6月6日の「そよかぜふれあいまつり」のための工作パーツの切り抜きにもご協力いただきました！

5月からアトリエの作品はフロアの素敵な展示ボードに貼ってあります。見てみて下さいね！

ボードの前にはお絵描き道具も並んでいます。ご自由に楽しんでね！



今月の作品たち

## ソフトボール



日時：6月5日(金)12:00~15:00

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。

## ピア活動 当事者活動を考える会

日時：6月13日(土)14:00~15:00

場所：港南区生活支援センター  
担当職員：平井・伊藤

6月は『カードゲームで遊ぼう!』です。みんなでババ抜き、じじ抜き、ぶたのしっぽなどトランプで遊ぶ予定です。私は、ぶたのしっぽは初めてなので楽しみです。



5月は『恋のはなし』でした。パスもありでしたが、初恋の話題を中心に、皆さんにとっておきの思い出を話して下さいました。

個人的には、好きな男の子のズボンを下した話と、初デートの新日本プロレスの話が印象的でした。また、ピザ屋さんのアルバイトについても興味深いお話を伺いました。

## うたサークル 「ひまわり」



日時：6月27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。

4月は、『こいのぼり』『背くらべ』『世界に1つだけの花』『ハナミズキ』『この広い野原いっぱい』を歌いました。