

港南区生活支援センターだより2026 8 August

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。

今年は特別なイベントが盛りだくさん!! 昭和で数えると100周年! サザエさん
 生誕80周年! ハッピーターン50周年! 名探偵コナンとポケモンが30周年!
 さらに今夏から、新しい物事や人生のReスタートが始められるタイミングなのです。
 自分らしさを表現したり、ポジティブな目線で自分を信じる&ねぎらっていくのに
 最適な8月となります。暑さも超強力バテやすいですが、ホッと一息ついて
 リラックスする時間も大切にしながら、焦らず少しずつ心身を整えて過ごしてみ
 てくださいね。涼しくなるような音楽や飲み物も効果的かも?!。私はアイスティ
 ー片手に森林浴的な音楽を聴いてみようかなあ ✨ さあどんな夏を過ごしましょう 🍉

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
8月 					1	2 休館
3 AM 所内清掃 嘱託医相談	4	5	6	7 AM 所内清掃	8 ピア会 	9 休館
10 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	11 山の日	12 AM 所内清掃	13 心理士相談	14	15 みんなのアトリエ 	16 休館
17 AM 所内清掃	18	19	20	21 AM 所内清掃	22 うたサークル 	23 休館
24 AM 所内清掃	25	26	27 心理士相談	28 AM 所内清掃	29	30
31 AM 所内清掃						

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)



◆曜日→月・火・木

①部→17:30~18:00 (12名)

②部→18:30~19:00 (6名)

◆**予約制**です。

- ・予約は、前提供日の9:00~当日の14:00まで。
- ・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つの約束

- ①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食事中的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 原口先生
8/3(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
8/13(木)・27(木)

①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日 時：8月8日（土）13:00～15:00

＊会費を集めるため
時間厳守でお願いします。

場 所：港南区生活支援センター

担当職員：平井・伊藤

8月は恒例、『かき氷2026』です。
会費は100円となります。皆で買い物に行った後、かき氷を楽しみましょう！ 例年5～6杯食べる強者もいらっしゃいますが、今年はどうでしょうか

7月は『クリスマス大作戦』と題し、12月のクリスマス会の内容を決めました。今回は、①ビンゴ大会&プレゼント交換、②クリスマスソングの合唱、③クイズ、の3つを行なう予定です。9月に係に別れて細かい内容を決める予定です。

スポーツデー



8月はお休みです。

ソフトボール



8月はお休みです。

退職のご挨拶

皆さん、こんにちは井上です。
今月でセンターを卒業いたします。
今まで色々なお話しができて

楽しかったです。

皆さんも、どうぞお元気でいて下さいね。
ありがとうございました。

みんなのアトリエ



日 時：8月15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

7月のアトリエは、20名の参加でした。にぎやかに真剣にそれぞれの好みの創作をしました。絵を描く人、塗り絵をする人、大人気のスクラッチアートを削る人、クリップの装飾をする人などなど…。みんなが今回注目したのは、「愛情込めて育てている甲虫の絵を描きました！」という方の絵です！

感動～★
材料は色々
用意してある
し、作りたい
物がある人は
材料の持ち込
みも自由です。
お待ちしております～！



うたサークル 「ひまわり」



日 時：8月22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。

7月は、『月の砂漠』『少年時代』
『勇気100%』『ふるさと』を歌いました。