

港南区生活支援センターだより2026



September

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。

私は、小さい頃から昆虫が好きで、子どもが保育園の時は、カブトムシを繁殖させてお友達にあげたりしていました。ちなみに子どもはまったく興味を示さず、家の中で放し飼いにしたりして、ひんしゆくを買っていました・・・。

何年か前に『副業にして、お小遣い稼ぎをしよう。』と思い、希少価値の高いオオクワガタの飼育を始めました。うまく繁殖できたのですが、そのつど飼育ケースが増えるため、置場所に困って、今では6畳の部屋に同居しています。

しかし、彼(女)らは夜になると活発になり、枕元でガリガリと木を削るため、睡眠の妨げになっています。結果的にお小遣いを消費するだけになってしまい、そろそろ他の副業を考えようかなと・・・。（「本業に精を出せ!」とどこかから聞こえた気が・・・?!）

まだまだ暑い日が続いていますが、みなさん体調等崩されずにお過ごしください。

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
9月 	1	2	3	4	5	6 休館
7 AM 所内清掃 嘱託医相談	8 AM 所内清掃	9	10 心理士相談	11 AM 所内清掃 ソフトボール	12 ピア会 	13 休館
14 9:00～11:00 定期清掃(ワックス)	15 AM 所内清掃	16	17	18 AM 所内清掃	19 みんなのアトリエ 	20 休館
21 敬老の日 AM 所内清掃	22 国民の休日	23 秋分の日	24 心理士相談	25 AM 所内清掃	26 うたサークル 	27 休館
28 AM 所内清掃	29	30 スポーツデー 				

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 菅野 先生
9/7(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
9/10(木)・24(木)

①14:30~ ②15:30~

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：9月12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

9月は『防災について2026』と題し、ゲームを交えながら防災について学ぶ予定です。みんなていつ来るとも分からない災害に備えましょう！

8月は『かき氷』でした。今年は、いちご、レモン、カルピス、あんこ、練乳などのフレーバーを用意し、総勢24名で楽しみました。9杯も食べた猛者がありました。私はこめかみがキーンとしたため、3杯でスプーンを置きました。1週間前からひたすら氷を作り溜め、皆さんのお代わり攻撃に無事に打ち勝つことができました！

スポーツデー



日時：9月30日(水) 15:00～17:00
場所：港南スポーツセンター
持ち物：上履き・水分
担当職員：小谷・平井

卓球・バドミントン・バレーボール・などを行ないます。

参加の方は、事前にセンターに連絡をお願い致します。

ソフトボール



日時：9月11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。

みんなのアトリエ



日時：9月19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

8月のアトリエは、15名が創作活動(他に3人ほど甲子園野球の合間に見学参加)。今回は集中して真剣に作品に取り組む人が多い会でした。絵を描く人、貼り絵、スクラップアート、クリップの装飾、編み物、縫物なども…。材料は色々用意してあります。自分で使いた



い材料の持ち込みも自由です。9月は、12月以降のアトリエの内容についてご相談します。ご参加お待ちしております！

うたサークル 「ひまわり」



日時：9月26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。

8月は、『涙そうそう』『365日の紙飛行機』『勇気100%』『ふるさと』を歌いました。