

港南区生活支援センターだより2026 10 October

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、帰りの電車で座っていたら、2mくらい向こうからアメリカミズアブが飛んで来ました。よけようとしたのですが間に合わず、私のおでこに命中。自分にとまっていたらどうしよう! ? と思い、私は頭をブンブン振り、顔を手で払いました。隣のおば様もかなりイヤそうな顔で私を見えています。10分後、横浜駅に着いたので、降りようと思い何となく首辺りを触ったら、ヤツは私の首にとまっていた、つかんで思い切り投げました。最悪に気持ち悪かったです。副所長と違って、年々虫が苦手になる私です。8月のある夜も、家の玄関前に大きなセミが3匹もおり、私は帰宅に20分かかりました。ウチの玄関はいつからセミのサロンになったのでしょうか。
ちなみに、アメリカミズアブの名前は、AIに状況を説明して調べてもらいました。

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

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
10/5(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
10/8(木)・22(木)

①14:30~ ②15:30~

みんなのアトリエ

日時：10月10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

9月のアトリエは、13名が創作活動。今回も真剣に自由に作品を作る会になりました。終わった後の作品のお披露目でも、お互いの作品を紹介し合ったり感心したりがとても楽しく、やっぱりみんなのアトリエっていいなあ~、でした。

...今年度も後半は展示への協力も多く、クリスマス会の飾り作りも楽しみです！皆さんもぜひ、参加してみてくださいね。でもいつもの自由な創作を楽しみたい人はそれもOKですよ！



ソフトボール

日時：10月29日(木)12:30~15:00

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。

あおぞら交流会

日時：10月22日(木)14:00~15:00

場所：センター前駐車場
※雨天時は2階 多目的ホール
担当職員：翁長・平井

近隣5施設で、交流を楽しみます！

ピア活動 当事者活動を考える会

日時：10月17日(土)13:30~15:00

場所：港南区生活支援センター
担当職員：平井・伊藤

10月は『クリスマス大作戦2026』その②です。係に別れて、具体的な計画を立てます。みんなでナイスなクリスマス会にしましょう！

9月は、ボランティアの岸さんによる恒例の『防災について2026』でした。

今年は、災害時の水の備蓄量の確認と、3チーム対抗！防災カルタ合戦を行ないました。白熱の戦いは、マリー・アントワネットチームが、無念の全敗となりました。

うたサークル 「ひまわり」

日時：10月24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。

9月は、『〇〇〇』『〇〇〇』
『勇気100%』『ふるさと』を歌いました。

スポーツデー

今月はお休みです。