



栄区生活支援センター

2020年

4月号

発行 横浜市栄区生活支援センター

HP <http://sakaekulac.life.coocan.jp>

住所 〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷 3-32-12 2F

問い合わせ電話 045 (896) 0479

相談電話 045 (896) 0483

日	月	火	水	木	金	土
嘱託医相談 (都合により変更になる場合があります) ●3月で高石 Dr.が退任され、4月から新しく寺山 Dr.(横浜市大附属病院)が来られます。日時は追ってお知らせいたします。 ●本田 Dr.(大船すばるクリニック) : 4月24日(金) 13:00~ 4月28日(火) 10:00~			1	2	3	4
				風カラ 15:00~17:00		
5	6	7	8	9	10	11
	休館日			さかえ会 13:00~16:30		利用者 ミーティング 14:40~15:30
12	13	14	15	16	17	18
	休館日		井上 Cor. 相談 14:30~			誕生会 14:40~15:40
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	さかえ会 12:00~17:00	風カラ 15:00~17:00		本田 Dr. 相談 13:00~	ひだまり 10:00~14:30
26	27	28	29	30		
おりがみ倶楽部 10:30~12:00	休館日	本田 Dr. 相談 10:00~ リカバリー講座 15:00~16:30				

カウンセラー相談

井上 Cor. : 毎月第3水曜日 14:30~

面接相談 :

火~土 : 10時~19時

日 : 10時~16時

※13時30分~14時30分は除く

※日時の予約可能、職員の指名不可

電話相談 :

火~土 : 11時~19時

日 : 9時~17時

※13時30分~14時30分は除く

※職員の指名・交代不可

...イベント・清掃時間中及び前後 30 分程度、卓球室の利用が出来ません。予めご了承ください。

...嘱託医・カウンセラー相談をご希望の方は、事前予約が必要です。前月 20 日より受付を開始いたします。

...午前中に日常清掃があります。予めご了承ください。

...日曜日、及びイベント・会議が 15 時~17 時にかかる場合、麻雀はできません。



皆様からの投稿をご紹介します☆
 (コラム、イラストなどジャンル問わず募集中♪
 前月の15日までに原稿の提出をお願いします。
 応募多数の場合、担当職員で編集会議を行い、
 掲載記事を決めさせていただきます。
 予めご了承ください。)

注目!

2020年4月1日からセンターの喫煙室が廃止されます。
 望まない受動喫煙をなくすため、2020年4月1日から
 改正健康増進法が全面施行され、新たなルールが追加されます。
 ※現在実施中のルール

- ・喫煙する際の周囲への配慮義務
- ・原則敷地内禁煙(学校、医療機関、児童福祉施設等、行政機関等)

※2020年4月から追加ルール

- ・原則屋内禁煙

☆違反者には、罰則が科せられる場合があります。
 禁煙エリアでの喫煙(加熱式たばこを含む)：罰金最大30万円

人生の最後に何を思うより
 今を大事に生きてみるべし

危機感を持っててもチャンスととらえれば
 前に進んで人生学ぶ

悲しみや怒りに満ちて生きるより
 朗らかな日を過ごすことかな

さね

からだ入門 整体師.Nがお答え

精神病は心の病ですが、心と体はつながっています。
 体の視点からリカバリーにアプローチ。

☆睡眠効果☆

睡眠をとると成長ホルモンがでて、細胞を活性化し、疲労物質をとり、記憶を定着させるなど、色々体が休まります。
 しかしこれは全て脳がやっているのです。脳の休息は睡眠のみ。
 つまり心にとっても重要なことなのです。

思いやり

咳する人に

おだいじに

おにぎり

ひとやすみ…ふたやすみ…

これもまた親子丼なり

昨年、品川駅近くの線路上で卵を発見し、拾った直後にその卵が孵化するという夢を見た。余程頭の中が食欲旺盛だったにちがいない。確かに鶏ひき肉をカレーパウダーと味噌で炒めたものと、溶き卵も炒ってそばろにしたものを作り、二色丼として食べたいと思っていたところだった。しかしこのような夢を見てからは二色丼を食べるのがなんだか辛くなってしまった。それにしてもこの夢は何をいみしているのだろうと考えてしまう。わからないが悪い夢ではない気がする。夢のつづきを見たい…

令和2年2月29日 p.m.04:44 八住 泰海

センターからのお知らせ

日時はスケジュール表にて
ご確認ください☆

異動のごあいさつ

5年間、お世話になりました。あっという間に5年経って驚きです(笑)楽しいことがたくさんと苦しいことも少しあり、色々なことを経験させていただきました。これまでの経験を活かして、南区生活支援センターでも頑張りたいと思います(^v^)/
今までありがとうございました!!

嘉山 麻貴

実習生の頃から皆さんとかかわらせて頂き、多くの事を学ばせて頂きました。そして、皆さんの優しさ、温かさに沢山救われました。感謝しています。

いたち祭り等でお会い出来たら、声を掛けて頂けたら嬉しく思います。短い間でしたが、お世話になりました。ありがとうございました!

矢田 朋子

以下のイベントは、新型コロナウイルスの影響で中止、変更になる可能性があります。センター内掲示物、お電話でご確認ください。



世代交流サロン ひだまり

地域に暮らす方々と一緒に、楽しみましょう。
イベント、昼食、ひだまり喫茶を予定しています。



リカバリー講座

みなさんのリカバリーの助けになる方法を学べる講座です。ご家族・関係機関の方も含めどなたでもご参加いただけます♪ (参加費無料)
4月からも継続して講座を開催予定です。



誕生会

※要予約 当日11時まで

～毎月第3土曜日に開催しています～
誕生月の方のお祝いをします!
皆さんで歌ったり演奏を聴いたり
楽しい時間を過ごしましょう♪
【費用】…100円 (誕生月の方は無料)



おりがみ倶楽部



★毎月第4日曜日 10:30～12:00に開催中★
季節の物をテーマにおりがみで作品を作っています。
参加費は無料です。

月刊RIYOMI

3月の利用者ミーティング参加者は10名でした。...
内容の一部をご紹介します。
●夕食の兼ね合いもあり閉館時間を20時にしてほしい→今は難しいです
●ソフトボール、練習も試合も参加者が減っているセンターとして試合出場することをどう考えるか?
→引き続きヒアリング等重ねていきます



昼食会

4月の昼食会は新型コロナウイルスの影響で、中止となりました。
ご了承ください。



【栄区生活支援センター機能標準化モデル事業 期間延期のお知らせ】

昨年7月より実施しています上記事業期間が延長されます。



変更前：令和2年3月31日まで ⇒ 変更後：令和2年5月31日まで

