



栄区生活支援センター 7月号

2020年

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
			1	2	3	4
カウンセラー相談 ●井上 Cor. : 毎月第3水曜日 14:30~			祝☆夕食再開!			
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	本田 Dr. 相談 10:00~	井上 Cor. 相談 14:30~		寺山 Dr. 相談 14:30~	誕生会 14:40~15:40
19	20	21	22	23	24	25
姫の会 11:00~12:00	休館日	さかえ会 12:30~17:00				さかえ会 12:00~17:00
26	27	28	29	30	31	
おりがみ倶楽部 10:30~12:00	休館日	リカバリー講座 15:00~16:30			本田 Dr. 相談 13:00~	

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・交換不可

嘱託医相談 (都合により変更になる場合があります)

●寺山 Dr. (横浜市大附属病院) :
7月17日 (金) 14:30~
●本田 Dr. (大船すぼるクリニック) :
7月14日 (火) 10:00~
7月31日 (金) 13:00~

... 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。)

ほかでもない 大切な命を守るために

人間ほど弱くて不完全な生き物はない。自殺は心の弱さでも生育環境のせいでもない。脳の機能のエラーだ。本格的に希死念慮に迷い込んだら身近な人でも救い出せなくなってしまう。周囲も何年も喪失感に苦しんでしまう。
 精神疾患患者は人一倍自殺を選びそうになる病状のリスクを抱えている。でも精神科につながり、助けを求め専門職の人に相談して死を回避できる人たちでもある。希死念慮の入口にいるようなら助かる可能性もある。
 もし今苦しんでいる人がこれを読んでくれていたら話して自殺を回避してほしい。死ぬのが得意なんて命はどこにもないと思うから。



いのちの電話 (24時間)
 045-335-4343 (横浜) 03-3264-4343 (東京)
 0120-279-338 (毎月10日のみ無料)
 寄り添いホットライン (24時間)
 0120-279-338



とある利用者さんから

整体師Nさんへ質問がありました！

- Q. 腰痛にならないための
マッサージ方法を教えて！
 A. 尻、太もも、脇腹のつぼを押してあげる。
- Q. 股関節に効くストレッチをお教えて！
 A. 床に座り、足の裏をくっつけて両膝を押し。
- Q. 全身を緩めるためのマッサージを教えて！
 A. あればアロマオイルなど好きな香りで
 リラックス効果を高め、手、ふくらはぎ、
 目、頭などをマッサージしてみてください！



ひとやすみ…ふたやすみ…

G線上のエリアを聞きながら



今朝方夢を見た。夢の中の僕はさもベートーヴェンのごとく悩んでいた。本を読むべきか運動をするべきか書きものをすべきか、と。そこにニュートンのりんごではないが以前にお世話になったセンタースタッフの方が舞い降りていらした。「ちがう。外に出よ。通うべき所があるはず。」と言い放った。傍らで其所のスタッフもうんうんと頷く。そして目覚めてランチ時の其所に向かった。人と接することにより自分が見えてきたと同時に今を生きているということを実感した。やはりたいせつなのは人なんだと再確認した。
 令和2年5月26日 緊急事態宣言解除の日 23:55 八住 泰海

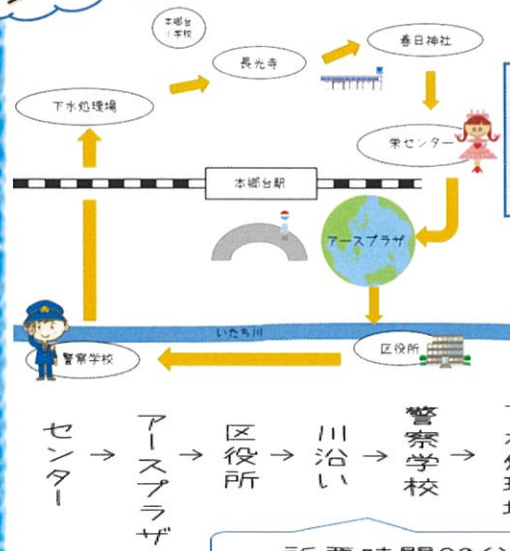
教えて丸山さん！職員紹介リレーNo.3

- この職業についてきっかけは？
 ただのサラリーマンで終わるのではなく、更に人の役に立ちたいと思ったからです。
- 静けさはどこから来るの？
 遺伝ですかね～。祖父が穏やかな方だったようです。
- 平常心を保つにはどうしたらいいか？
 思いつきで行動する前にひと呼吸置く。

次回は高本職員です。質問募集してます♪
 ※職員の順番はくじで決めました

整体師Nの

ウォーキングコース ~栄区を歩こう！~



探してみよう！！
 レベル1 メルヘン
 レベル2 床屋という床屋
 レベル3 なんじゃもんじゃの木

別名クロガネモチという
 6月頃に花が咲く
 樹齢400年の木です☆

所要時間30分～40分

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☆

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。センター内掲示物やお電話でご確認下さい。
引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。



月刊RIYOMI

★毎月第2土曜日に開催★

今月こそは皆さんと熱くミーティングを行いたいと思っております！ご意見、ご提案等ある方はつばやきBOXに入れてください。
たくさんのご意見、ご参加お待ちしております！



リカバリー講座

★毎月第4火曜日に開催★

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♪7月のテーマについては決まり次第お知らせします。(参加費無料)



おりがみ倶楽部

★毎月第4日曜日に開催★

季節の物をテーマにおりがみで作品を作っています。今月は夏らしさ満載のものを作りたいと思います☆是非ご参加下さい♪(参加費無料)

納涼会中止のお知らせ ☹️

このような情勢で十分な準備が出来ない事が予想されるため、今年の納涼会は中止することにしました。イベントが出来るような状況になりましたら、皆さんと何か出来たらと考えております。大変な状況ではありますが、一緒に乗り切りましょう。

昼食会

★毎月第2金曜日に開催★

昼食会は、8月から再開予定です☆
今しばらく楽しみにお待ちくださいませ。oO

姫の会

今回は→→→「アロマ足湯でリラックス」

日時：7月19日(日)11:00~12:00 参加費:100円

場所：センター集会室 持ち物：タオル、洗面器

(洗面器の無い人は申し込み時にスタッフまでお知らせください)

女性だけで足湯につかりながらリラックスしませんか？ご参加お待ちしております♪

申込み：7月18日(土)12:00まで



世代交流サロン ひだまり

★毎月第4土曜日に開催★

7月のひだまりは中止となっております。
再開まで今しばらくお待ちくださいませ。。



誕生会

★毎月第3土曜日に開催★

7月生まれの方のお祝いをします♪
4~6月に開催出来なかったので、7月は皆さんとより盛り上がりしたいと思います！コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら楽しい時間を過ごしましょう♪

【参加費】100円 (誕生月の方は無料)

【申込〆切】当日11時まで



【栄区生活支援センター機能標準化モデル事業 期間延長のお知らせ】

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5月31日まで ⇒ 変更後：令和2年9月30日まで