



栄区生活支援センター 8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

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):
8月21日(金) 14:30~
- 本田 Dr.(大船すぼるクリニック):
8月20日(木) 13:00~
8月28日(金) 13:00~

カウンセラー相談

(都合により変更になる場合があります)

- 井上 Cor.:
毎月第3水曜日 14:30~

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	休館日					利用者 ミーティング 14:40~15:30
9	10	11	12	13	14	15
	休館日		井上 Cor. 相談 14:30~			誕生会 14:40~15:40
16	17	18	19	20	21	22
	休館日			本田 Dr. 相談 13:00~	寺山 Dr. 相談 14:30~	
23	24	25	26	27	28	29
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~	
30	31					
	休館日					
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。)

タンパク質
もりもり!

★整体師.Nの筋肉がつくレシピ紹介★

- ①ごま油でフライパンを熱する 『サラダチキン天津あんかけ!!』
- ②さいたサラダチキンを炒める
- ③溶き卵でとじる
- ④合わせ調味料(★)を合わせて出来上がり♪



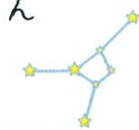
★合わせ調味料…

- ・小さじ1→顆粒チキンスープの素・醤油・オイスターソース
- ・小さじ1→砂糖・酒・酢・片栗粉
- ・小さじ3→グリーンピース ・少々→塩

満天の星空見上げむせび泣くわが身の無力
感じ入りけり

夕立の街行く人に幻が傘もささず
涙かくさん

涙とは決別の日を今日として
前に進んで雑踏に行く



さ
ね

今月も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. 丈夫な骨をつくるためにはどうしたらいいですか？

A. 日光浴をする／活動して休む／適度な食事で
ビタミンD(きのこなど)やカルシウム(牛乳、小魚など)を摂る

Q. 筋肉を増やすにはどうしたらいいですか？

A. 普段の食事でたんぱく質をとりながら、自分に合った運動を
楽しく続けて下さい。(ウォーキング等)

Q. 鍛えすぎと運動不足、どちらがいいですか？

A. どちらかと言えば「鍛えすぎ」かな？無理をしないで下さい😊

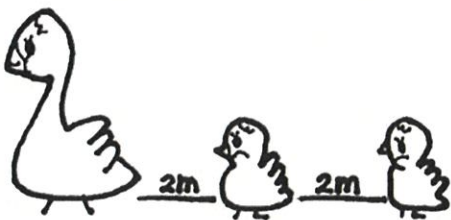
Q. お腹をへこますにはどうしたらいいですか？

A. 腹横筋というベルトのような筋肉をつける。
簡単に言うと、よく深い呼吸をして、運動を
して体重が減ればお腹も縮んできまーす😊



効果的な腹筋運動
「バイシクルクランチ」!!

あたらしい生活様式



2021

教えて高本さん！職員紹介リレーNo.4

子どもの頃何になろうとしていましたか？

八百屋さん…掛け声がかっこいいと
思っていました。(笑)

中学生、高校生時代に好きだった科目は
何ですか？

地理…桃鉄(ゲーム)が好きだったからかな。

10年後自分はどのようにしていると思いますか？

億万長者(笑)

恵友会を引っ張れる人になれたらいいな。

今回は牛尾所長です。質問募集してます♪

※職員の順番はくじで決めました



ひとやすみ…ふたやすみ…

さらば青春のE217系 -夜明け前編-

先月だったか鎌倉駅で下車した時に構内でペットボトルの
キャップで作られた須賀線のE235系(新型)の壁画らしき
ポスターを見た。僕が高2くらいの時にデビューしたE217
系ともうすぐお別れなのだなと思った。

思えば朝の5時25分ごろに自宅を出て40分過ぎの須賀線
を大船から乗車して新橋まで通学したものだ。冬なんかは空
の星を見ながら駅まで歩き、オレンジ色ののど飴をしゃぶり
ながら車内で日の出を見たものだ。そんな思いでも四半世紀
は前なのだなと思う。今日は夏至。もうすぐ夜が明ける。だ
が空は曇っている…

令和2年6月21日 a.m. 4:09

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
ご確認下さい☆

★今月の議題

★毎月第2土曜日に開催★

7月の
参加者は
8名でした

★今月の議題

- センター機能標準化やコロナ対策等、所長より説明
- 旧喫煙室の利用方法について
音楽室、談話室、PC室はどうか等の意見が出ました。
来月も引き続き検討を続けていきます。
- 利用者ミーティングって何！？
どんなミーティングになったらいいか話しました。
・質問や困りごとを話したい
・自分の知っていることを話す場を設ける
・時間をもう少し長くとってもいいのではないかと
等々…詳しくは館内掲示の議事録をご覧ください！

★次回は8月8日(土) 14:40~です！

テーマ『お金の使い方って皆どうしてる？』

皆さんのお力をかけて下さい~!!!

昼食会

★毎月第2金曜日に開催★

8月の再開を予定しておりましたが、コロナウイルス
感染拡大防止のため中止とさせていただきます。
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★

8月生まれの皆さんのお祝いをします♪
利用者さんがシールド付き譜面台を作って
くれました！安心して安全に
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



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♪

8月はWRAPで「安心して話ができる約束事づくり・
日常生活プラン・元気に役立つ工具箱」をテーマに行
います。是非ご参加ください！(参加費無料)

世代交流サロンひだまり

★毎月第4土曜日に開催★

再開まで今しばらくお待ちくださいませ。



コロナに勝カレー!

ようやく7月から夕食サービスを
再開することができました。
初日は~~コ~~ッケ・~~菜~~っ葉・~~煮~~卵・
~~カツ~~カレーで『コロナに勝カレー』
でした！消毒やソーシャルディス
タンスをとっていただく等、皆様の
毎日のご協力に感謝します。これ
からも皆で協力し合い、コロナを乗り切りましょう！



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。7月は「夏と言えば？」
をテーマにシロクマちゃんを折りました。
8月は秋に向けてコスモスを中心としたお花作りを
します。是非ご参加下さい♪(参加費無料)



【生活支援センター機能標準化実施】

現在行っていますセンター機能標準化モデル事業が、本年10月より本格実施となります。7月17日に
利用者説明会を行いました。参加出来なかった方には8月8日の利用者ミーティングで説明します。