



栄区生活支援センター 2020年 12月号

日	月	火	水	木	金	土
		1 🍂	2	3	4 🍂	5 おりがみ倶楽部 10:30~12:00
6 休館日	7 🍂	8	9	10 本田 Dr. 相談 13:00~	11	12 RIYOMI (利用者ミーティング) 13:40~14:30
13 休館日	14 🍂	15 さかえ会 12:30~17:00	16 井上 Cor. 相談 14:30~	17	18 寺山 Dr. 相談 14:30~	19 誕生会 13:40~14:40
20 休館日	21 egao フェスティバル ワークショップ 15:30~17:00	22 リカバリー講座 15:00~16:30	23	24	25 本田 Dr. 相談 13:00~ egao フェスティバル ワークショップ 15:30~17:00	26
27 休館日	28 🍂	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1/3 まで休館いたします	

☐…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。

おりがみ倶楽部 今回のテーマは「クリスマス」。皆でオリジナルクリスマスカードを
★毎月第1土曜日に開催★ 作りませんか? ご参加お待ちしております。



誕生会 ご参加お待ちしております♪
お祝いの気持ちをこめて…
★毎月第3土曜日に開催★ 【参加費】100円 (誕生月の方は無料)
【申込〆切】当日11時まで

※世代交流サロンひだまり
と**昼食会**は引き続きお休み致します。

リカバリー講座 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
★毎月第4火曜日に開催★ ご参加頂けます。12月は「マインドフルネスを体験してみよう!(PARTⅢ)」です。

**egao フェスティバル
ワークショップ** センターにある材料を使い、作品制作を行います☆
事前予約や持ち物等は必要ありませんので、たくさんのご参加をお待ちしています(^)

ご利用者の皆様へ
新型コロナウイルスの感染者が全国的に拡大しています。感染拡大防止のため、ご協力をお願い致します。

① 来館時のマスク着用、手指の消毒、体温測定
② 当面の間オセロ、ウノ、麻雀等のテーブルゲーム及び卓球の自粛
③ 大人数、大声、長時間の会話を控える ④ 定期的な換気(1時間に1回)

発行 横浜市栄区生活支援センター

HP 栄区生活支援センター

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

さかえの 相談室



困ったら相談!



今、新型コロナの影響でいろいろと悩みを抱えている方が増えてきています。

さかえの相談室は、こころの病やこころに悩みを抱えた方の相談をお聴きします。

ご本人やご家族、回りの方々、どなたでもご相談できますので、こころが苦しくなったり、辛くなったら、まずは気軽に電話をしてみてください。

嘱託医相談



対象者：利用者、家族、関係機関、地域の方々

◆予約制（費用は無料です）

●寺山 Dr.（横浜市大附属病院）：毎月1回

●本田 Dr.（大船すばるクリニック）：毎月2回

※お一人様30分の相談となります。

（都合により変更になる場合があります）

カウンセラー相談



対象者：利用者

◆予約制（費用は無料です）

●井上 Cor.：毎月第3水曜日 14:30～

※お一人様30分の相談となります。

（都合により変更になる場合があります）

面接相談



対象者：利用者、家族、関係機関、地域の方々

◆随時職員対応（費用は無料です）

月曜日～金曜日：10:00～19:00

土曜日：10:00～16:00

※月曜日～土曜日 12:30～13:30 は除く

※日時の予約できます。

電話相談



対象者：利用者、家族、関係機関、地域の方々

◆随時職員対応

月曜日～金曜日：10:00～12:00/14:00～19:00

土曜日：9:00～12:30/13:30～17:00

※職員の指名・交代不可

相談予約・問い合わせ

045-896-0479

電話相談

045-896-0483

＼20周年記念ロゴマークの募集！／

小菅ヶ谷地域ケアプラザ及び栄区生活支援センターは、2001年（平成13年）1月に開設し、2021年（令和3年）1月28日に20周年を迎えます。

そこで2021年4月から2022年1月までを「20周年ありがとう年度」として、年間を通じた事業・行事を検討しています。その一環として、20周年記念ロゴマークを募集します！両施設の発行する書類や各種イベント等で使用するためのものになります。

●応募資格

- ・小菅ヶ谷地域ケアプラザ及び栄区生活支援センターの利用者、家族、職員
- ・プロ、アマは問いません。経験受賞歴の有無は不要です。
- ・個人またはグループ（5名以下）での応募が可能です。

●締め切り

2020年12月25日

20周年を盛り上げましょう♪



詳しくは募集要項をお渡ししますので、職員までお声かけ下さい。沢山のご応募をお待ちしております！！

＼センターからののお知らせ&ご報告／

❀藤田職員よりごあいさつ❀

短い間ではありましたが、ありがとうございました。皆さんと過ごした楽しい時間は私にとって大切な宝物です！また、お会いできる日を楽しみにしています。お元気で過ごし下さい。

★月間RIYOMI★

11月の
参加者は
8名でした



- フロアのリニューアルについて（女性でも安心して過ごせるように奥に仕切りを設ける予定です）
- 旧喫煙室の再利用について（防災グッズ置場/談話室）
- 安心して話せる場作りのために話し合いを行いました。
- ※詳しくは、ミーティング議事録の掲示板をご覧ください◎
- 次回：12/12(土) 13:40～〈安心して話せる場作り PART2〉

❀姫の会報告❀

アロマセラピーの講師をお招きしてセルフハンドマッサージを体験しました。素敵な香りに包まれて心も体もリラックス♥ティータイムへとゆるやかに時間が流れました。

今回はアロマ×ストレッチ！お楽しみに♪



バラの花びら入りオイル♪

☆egao フェスティバルワークショップ☆松本光世×栄区生活支援センター

1月に開催を予定している egao フェスティバルに展示する作品を制作します。『あなたの街 どちら あっち』をテーマに、【さかえ de つながるアート】でもご活躍されている松本光世さんと一緒に、栄区生活支援センターにある物を利用して作品を作り上げます☆
ワークショップは全2回を予定しています。ぜひたくさんのご参加をお待ちしております♪

＼さかえく 投稿コーナー！／

コラム、イラスト等ジャンル問わず募集中です♪（前月の15日までに原稿の提出をお願いします。）
載せきれないものはセンターの廊下に掲示もしてありますので、是非見にいらしてください♪

Nの秋レシピ「揚げない大学芋」

- ① 切ったさつまいもを10分水にさらす。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油（大さじ2）をひき、
- ③ 焦げないように芋を蒸し焼きにする。（竹串が通ったら取り出す）
- ④ フライパンにサラダ油（大さじ1）を足し、
- ⑤ 砂糖、水の順に加え、火にかける。
- ⑥ 沸騰し飴色になったら醤油を加え、さつまいもを戻す。
- ⑦ 絡まったら火を止め、黒ごまをふって完成◎

【材料】（3人前）

- ・さつまいも…250g
- ・サラダ油…大さじ2
- ・ “ …大さじ1
- ・砂糖…60g
- ・水…大さじ1.5
- ・醤油…小さじ2
- ・黒ごま…適量

オッチー写真館



美しい旋律奏でピアノ弾く
あの子は誰と人は訊くなり
まだ五十もう五十とは大違い
振り返るにはまだまだ早い



ちーっただけ ひとやすみふたやすみ 「夢 ふたたび…」

僕は夢という言葉が大好き。夢には寝ている時に見る夢と未来への願いをこめる夢とある。どちらも大好き。それは僕が人であるからかもしれない。だって、生きていないではないか。生きている証でもある。生きていなければ夢も見ないし、願いをすることもない。辛いことだってある。投げだしたいことだってある。でも人は生きる。頑張ってる。だから夢という言葉が好きなのだ。大好き。

令和2年10月16日 a.m. 1:34 八住 泰海