



栄区生活支援センター10月号

2021年

日	月	火	水	木	金	土
センターは感染予防対策を徹底のもと従来通りの運営となっておりますが、状況に応じて予定が変わる可能性がありますのでご了承ください。					1 🍂	2 ゆるゆるArt 倶楽部 10:30~12:00
3 休館日	4	5 🍂	6	7 本田 Dr. 相談 13:00~	8 🍂 いつもと時間が違う のでご注意ください	9 RIYOMI 14:00~15:00
10 休館日	11 業者清掃 9:00~12:00	12	13 詳細は2面へ😊	14 🍂 さかえ会 13:00~16:30 egao ワークショップ 15:00~17:00	15 田村 Dr. 相談 14:00~	16 誕生会 13:40~14:40
17 休館日	18 ゆるっと女子会 (仮) 13:40~15:00	19 🍂 さかえ会 13:00~16:30	20 井上 Cor. 相談 14:30~	21	22 🍂 本田 Dr. 相談 13:00~	23
24/31 休館日	25	26 🍂 リカバリー講座 15:00~16:30	27	28	29 🍂	30

🗓️ ...嘱託医・カウンセラー相談は、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。

ゆるゆる Art 倶楽部

今月はハロウィン!【かぼちゃ】を描きます!
皆さんの参加、お待ちしております!
参加費は無料です。事前の申し込みも不要です♪



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...
【参加費】100円 (誕生月の方は無料)
【申込み切】当日11時まで

リカバリー講座

ご家族・関係機関の方も含めどなたでもご参加頂けます。
今月はマインドフルネス「マインドフルネスを体験する」をテーマに行います。
五感と言葉を大切にコミュニケーション方法です。ご参加お待ちしております。

ゆるっと女子会(仮)

女性だけでゆるっと楽しいおしゃべりをする会です😊
参加費、事前の申し込みは不要です☆
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。

ご利用者の皆様へ
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)

★また、開館時間は10時となっております。時間に合わせたの来館をお願いいたします。★

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。

ご本人やご家族、周りの方々、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）

●本田 Dr.（大船すばるクリニック）：毎月2回

●田村 Dr.（横浜市大病院）：毎月第3金曜日

※お一人様30分の相談となります。

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。

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

※都合により日程や時間に変更になる場合があります。

※嘱託医相談・カウンセラー相談は相談日前日の15時までに予約のない場合中止になります

相談予約・問い合わせ

045-896-0479

電話相談

045-896-0483

★月間RIYOMI★

★毎月第2土曜日に開催★

09月のテーマ

『(一人暮らしの) さみしさ対策…みんなはどうしている?』

まずはどんな時にさみしいと感じるか共有しました。

☆こんな時さみしい↓↓↓

- ・日暮れになると
- ・日中の楽しかった時間を家に帰って思い出すとき
- ・話したいときにすぐ話せる相手がいないとき
- ・・・などなど

☆さみしさを感じないとき↓↓↓

- ・好きなことをするとき
- ・先の予定に楽しみを入れる
- ・散歩へ行くなど体を動かしているとき
- ・・・などなど

時間が変更になっています。ご注意ください

詳細はセンター内に掲示していますので、見に来てください☆

○次回 10/9 (土) 14:00～

☆話し合いのテーマは、「みんなの健康法教えて👏」です☆

健康のあれこれをみなさんと共有させてくださ～い😊

e g a o フェスティバル ワークショップ

カイフチエリ×栄区生活支援センター

日時：10月14日(水) 15:00～17:00

場所：センターフロア

11月13日開催予定の「田谷のまちからどっちあっち」で展示する作品を制作します☆ 9月29日に第1弾を行い、その第2弾です♪

イラストレーターとして活躍されているカイフチエリさんと一緒に『龍』をテーマに布生地を利用して作品を作り上げます！出入り自由となっていますので、お気軽にご参加お待ちしております😊



センターからのお知らせ

～新しい職員よりごあいさつ～

三和 美和子 職員

非常勤としてお世話になります、三和美和子です。センターでの新しい出会いと、懐かしい再会に日々感謝して過ごしています。まずは心機一転、そして何事にも前向きに取り組みたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

ゆるっと女子会開催後記。。。

前回のゆるっと女子会は、今気になっているアーティストや動画などについておしゃべりしました。当日話題に上ったアーティストが国連総会でSDGsをテーマにしたスピーチしたことが翌日のニュースで流れ、また、オーロラの歌声の美しさやビートルズのことやバレエなどなど、盛りだくさんの楽しい時間が過ごせたことを嬉しく思いました。
PS: ホンダCMの音楽も素敵です!

佐藤職員がしばらくの間産休に入ります(^_^)

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しておりますので、是非見にいらしてください♪

言ったモン勝ち

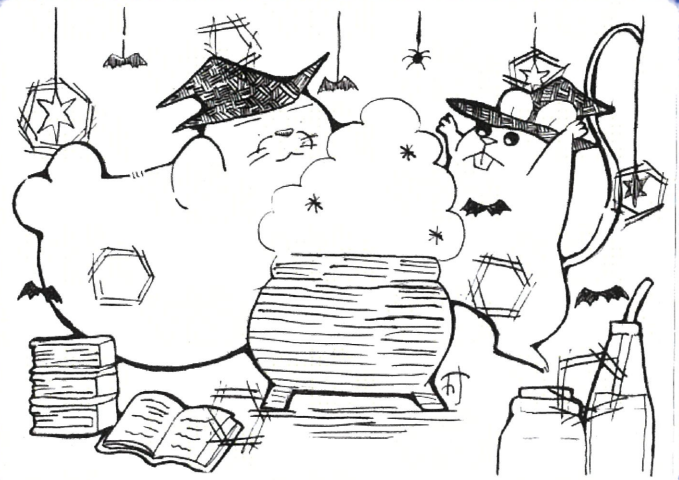
だいが、かなり、確実に、太ってしまった。
太ってしまったのではない。
だいが、かなり、確実に太ったのだ。
涼しくなってきたし、なるべく歩くことを心掛けよう! (歩いているとは言っていない)
ヤセたいとか贅沢は言わない・・・
コレ以上は増やすわけにはいかないので

ダイエット始めます

ただし期間は2年位のスローペースです。
ムリかもしれない
まずは宣言です! これ重要。

ペンネーム: S

どうしよう



教えて調理 山下さん!

職員紹介リレーNo.16

いつも笑顔がステキです! そんな山下さんのエネルギーの源とは?

ご飯をたくさん食べています!

お金と時間に余裕があったら何がしたいですか? (コロナは無視で)

シンガポールにいきたいです!

センターで調理していて楽しいこと、うれしいことは何ですか?

皆さんがおいしいと言って下さる事です😊

次回は調理鮫島職員です♪質問募集してます☆
※職員の順番はくじで決めました

やきそば作る

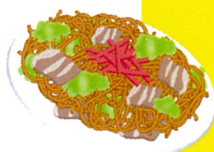
カットキャベツと豚バラ肉と

お買い得品に気を取られ

家に帰ってきて

あ、失敗! 焼きそばの麺を買うの忘れた!

そんなこともあるよ。。。🐱



み