



# 栄

# 区生活支援センター11月号

2021年

| 日         | 月                                | 火                            | 水  | 木  | 金                         | 土   |
|-----------|----------------------------------|------------------------------|--|--|---------------------------|---|
|           | 1                                | 2                            | 3  | 4  | 5                         | 6<br>ゆるゆる Art 倶楽部<br>10:30~12:00                |
| 7<br>休館日  | 8<br>業者清掃<br>9:00~12:00          | 9                            | 10   | 11<br>本田 Dr. 相談<br>13:00~<br>さかえ会<br>13:00~16:30 | 12                        | 13<br>RIYOMI<br>13:40~14:40                     |
| 14<br>休館日 | 15<br>ゆるっと女子会 (仮)<br>13:40~15:00 | 16<br>さかえ会<br>12:30~17:00    | 17<br>井上 Cor. 相談<br>14:30~                                       | 18   | 19<br>田村 Dr. 相談<br>14:00~ | 20<br>誕生会<br>13:40~14:40                        |
| 21<br>休館日 | 22                               | 23                           | 24   | 25   | 26<br>本田 Dr. 相談<br>13:00~ | 27<br>ひだまり<br>10:00~12:00<br>姫の会<br>10:30~12:00 |
| 28<br>休館日 | 29                               | 30<br>リカバリー講座<br>15:00~16:30 | 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。 |  |                           |   |

詳細は3面へ😊

☐ …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。

🗄️ …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。

🗄️ …土曜日、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。

## ゆるゆる Art 倶楽部

今月は松本先生をお呼びしての【コラージュ】制作です。

自分の好きなもの、興味のあるものをコラージュで表現しませんか？

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。

★毎月第1土曜日に開催★

## 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)

★毎月第3土曜日に開催★

【申込〆切】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

★今月11/30(火)に開催★

に行います。

## 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😊

★毎月第3月曜日に開催★

参加費、事前の申し込みは不要です☆

昼食会は引き続き

お休み致します。

## ご利用者の皆様へ

緊急事態宣言も解除されました。つきましては、今まで自粛をお願いしていましたゲーム、卓球の自粛を11/1より一部制限しながら解除いたします。

- ① 来館時のマスク着用、手指の消毒、体温測定
- ② 大人数、大声、長時間の会話を控える
- ③ 定期的な換気(1時間に1回)は継続

※ゲーム、卓球類の参加者は4名までとし、当分は一時間を目安にしてください。

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。

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★

○10月のテーマ

『みんなの健康法を教えて!』

みんなで健康に気を付けている事を共有しました。

★食事に関すること

- ・朝食を食べる。センターの夕食を食べる。
- ・甘いもの、揚げものを控える。

★毎日の生活習慣に関すること

- ・服薬する。洗濯する。
- ・毎日同じ時間に寝る。朝、太陽を浴びる

★趣味・余暇に関すること

- ・CDを聞く。雑誌を見る。
- ・ストレッチをやる。・・・などなど

10月の参加者は  
10名でした!



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 11/13 (土) 13:40～

☆話し合いのテーマ「体重の減らし方を考えよう👉」です☆

みなさんのアイデアを共有させてくださ～い😊

## e g a o フェスティバル

「田谷の洞窟とつながる」

本郷台駅前に龍現る

日時：11月13日(土) 10:30～15:00

場所：本郷台駅前

当初田谷の千秀センターで予定されていましたが、急遽場所を変更して開催します!

楽しいパフォーマンスステージにワークショップ、田谷の洞窟バーチャル参拝等と楽しいイベントが盛りだくさん! センターも参加して制作した『龍パーク』も展示されます☆

※内容は予告なく変更になる場合がございます





