

栄区生活支援センター 12月号

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ゆるゆる Art 倶楽部 10:30~12:00
5 休館日	6	7	8	9	10 本田 Dr. 相談 13:00~	11 RIYOMI 13:40~14:40
12 休館日	13 業者清掃 9:00~12:00	14	15 井上 Cor. 相談 14:30~	16 本田 Dr. 相談 13:00~	17 田村 Dr. 相談 14:00~	18 誕生会 13:40~14:40
19 休館日	20 ゆるっと女子会 13:40~15:00	21 さかえ会 12:30~17:00 リカバリー講座 15:00~16:30	22	23	24	25 ひだまり 10:30~12:00 クリスマス イベント 13:30~15:30
26 休館日	27	28	29 30 31 1/3 まで休館いたします			

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

今月はクリスマスが近いのでオーナメントを作ります。

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？

★毎月第1土曜日に開催★

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）出し物の歌はマスクしながらOKです！

★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 (3)「マインドフルネスを体験する」をテーマに行います。

★今月は12/21(火)に開催

※場所が小菅ヶ谷地域ケアプラザボランティアルームに変更となっています。

ゆるっと女子会

ヘアクリップのスワロフスキーラインストーンデコを紹介して

いただいたので早速！キラキラのクリップを作りました！

★毎月第3月曜日に開催★

昼食会は引き続きお休み致します。

ご利用者の皆様へ

11/1より一部制限をしながら自粛解除しましたゲーム・卓球について、12/1より制限を全面解除と致します。

ただし下記の感染予防対策は継続いたします。

- 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

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

検索

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

さかえの

困ったら相談!



相談室



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

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★

○11月のテーマ

『体重の減らし方を考えよう!』

★体重を減らすことってなんで重要?

健康のためや、服が着れなくなるなど様々な理由で減らしたいという意見が出ました。

★体重を減らす方法

- ・脂っこいものを控えたら体重が減った、など食事を工夫する。
- ・歌いながら散歩する、ラジオ体操、腹筋など運動の工夫する。
- ・お腹空いたときはお茶を飲む、飴をなめる。疲れた時のご褒美として、たまに甘いものやアルコールを摂るなど。

★その他コロナに配慮しながらできるクリスマス会のアイデアを出し合いました。

○次回 12/11(土) 13:40～

☆話し合いのテーマ募集中です☆

11月の参加者は
4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☆

★毎月第2土曜日に開催★

センターからのお知らせ



姫の会開催後記。。

11/27 (土) に「ボッチャで心も体もリフレッシュ」をテーマに姫の会を開催し、10名とたくさんの方に
ご参加いただきました！！

初めてボッチャをやる方が多い中、
和気あいあいと盛り上がりました😊

久しぶりのお茶会も実施することができ、とても有意義な時間でした。。



クリスマスイベント

今年は今のところ新型コロナの
落ち着きを見せている中、例年の
ような大規模なイベントではないものの、
何か皆で楽しめる企画を検討中です。
12月25日(土) 13:30~15:30を予定して
います！
決まりましたらセンター内に掲示しますので、
ご確認ください。



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♪ ★
★★★

持ち服の数が少ないし、冬服も無かったことだし通販でメチャかっこよなパーカーを購入しました。今11月9日よ。

これ出荷予定12月下旬~来年1月頃だっ (遅)

火属性(暑がり)なので冷氣耐性スキル持ちだけど、冬将軍の攻撃をパーカーで防御しきれぬのかチヨイと心配だ。
ちなみに購入キャンセル不可とか呪われし装備化よ……



ペンネーム S

浩輝

白い息

まちにまったね
クリスマス



ねるこ

静養室

しずかな時よ
ありがとう

教えて岸さん!

職員紹介リレーNo.18

好きな食べ物は何か?

焼き芋です。ホクホク系が好きです!!

カレーは何カレーが好きですか?

夏野菜カレー。見た目もカラフルで綺麗。

アニメは何を見て育ちましたか?

アンパンマン。コキンちゃんが好きでした。

私〇〇なんです。意外に思われたことは?

大雑把な性格ですが、実はA型です。。

今回は三和職員です♪質問募集してます☆
※職員の順番はくじで決めました

ピーマンを山ほど千切りにしてツナ缶を1缶まぜまぜ
鶏がらスープもティースプーンすり切り1杯まぜまぜ
塩、コショウ少々、レンジで2~3分
無限ピーマンの出来上がり!



今朝の朝食、ご飯とこれ!おいしいよ!!

み