

栄区生活支援センター 1月号

2022年

日	月	火	水	木	金	土
1・2	3	4	5	6	7	8
1/3まで休館いたします		初詣①11:00~ ②13:30~				ゆるゆる Art 倶楽部 10:30~12:00 RIYOMI 13:40~14:30
9	10	11	12	13	14	15
休館日		業者清掃 9:00~12:00	井上 Cor. 相談 14:30~	本田 Dr. 相談 13:00~ さかえ会 13:00~16:30		誕生会 13:40~14:40
16	17	18	19	20	21	22
休館日	ゆるっと女子会 13:40~15:00	さかえ会 12:30~17:00			田村 Dr. 相談 14:00~	ひだまり 10:00~12:00
23	24	25	26	27	28	29
休館日		リカバリー講座 15:00~16:30			本田 Dr. 相談 13:00~	
30	31	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。				

- ... 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

今月はお正月に因んで段ボールで作った羽子板に飾り付けをしていきます。新年の抱負や思いを羽子板で表現してみませんか

★今月1/8(土)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♪

【参加費】100円 (誕生月の方は無料)

【申込〆切】当日11時まで

初詣

今年も1/4(火)に春日神社へ初詣に行きます！

①11:00~②13:30~の二部制になります。

直接センターへお越しください☆

リカバリー講座

★毎月第4火曜日に開催★

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SST「相談の仕方を学ぶ」をテーマに行います。

ご参加お待ちしております。



昼食会は引き続き

お休み致します。

ゆるっと女子会

★毎月第3月曜日に開催★

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☆

ご利用者の皆様へ

下記の感染予防対策に、引き続きご協力の程、よろしくお願いいたします。

- 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

★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

※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★

○12月のテーマ

1. クリスマス会を盛り上げるには??

○クリスマス会でやりたいこと

- ・出し物 ・お菓子
- ・クリスマスカードを作って配る。(参加しない人も)
- ・クリスマスソングをフロアで流す。

※皆さんの意見を取り入れて、クリスマス会盛り上がりました!!

2. クリスマスの思い出

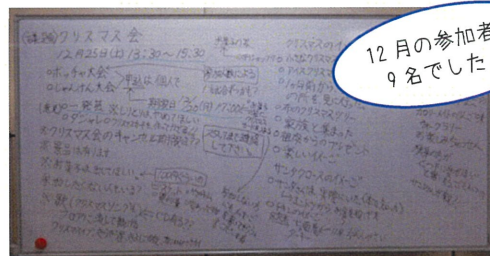
☆クリスマスの思い出についてざっくばらんに話をしました😊

- ・なんとなく楽しいイメージがある
- ・1カ月前からイルミネーションの所を見に行った
- ・チキンのイメージ…七面鳥?ターキー?
- ・サンタクロースは実際にもいたらしい! …… などなど

○次回 1/8 (土) 13:40～

テーマ→ 誕生日会を盛り上げるには??

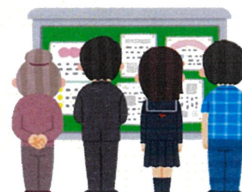
皆さんのアイデアお待ちしております(^ ^)



12月の参加者は9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☆





新年のごあいさつ



みなさま、あけましておめでとうございます。



去年は、一年遅れの東京 2020 オリンピック・パラリンピックが無観客で開催され、日本人選手の活躍にテレビの前で盛り上がったと思います。又、一昨年から流行してきた新型コロナウイルスの感染者も10月頃から急に減りだし、このまま落ち着くかと思われたら新たにオミクロン株が流行しだし、まだまだ先の読めない状況が続いています。

さて、今年の干支は「壬寅（みずのえ・とら）」で「壬」は「妊に通じ、陽気を下に姪（はら）む」、「寅」は「蟻（ミミズ）に通じ、春の草木が生ずる」という意味があります。そのため「壬寅」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージです。

今年一年新たな成長を目指し、みんなで頑張っていきましょう。

所長 牛尾 浩一

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ありますので、是非見にいらしてください!★



〈あんかけかき玉うどん〉

寒い日が続きますね。



こんな時は、温かいうどんはいかがですか？

【材料】・冷凍うどん(1玉)・めんつゆ(1人分)
1人分・たまご1コ・おろししょうが(チューブ)
・片栗粉小さじ(1/2)

(作り方)

- ①冷凍うどんをレンジで解凍する。
- ②片栗粉を水で溶く。
- ③たまごをよくかき混ぜる。
- ④鍋へめんつゆに水を薄めて入れ、沸騰させる。
- ⑤火を止め②を入れて、また火をつけ沸騰させる。
- ⑥火を止め③を箸に伝わせるように入れる。
- ⑦火をつけ、うどんを入れ温めたら、お丼ぶりに入れ替える。おろししょうがを乗せて出来上がり。



まず相手次に大切

ねるん・S

自分なり

あけました

心新たに
ベルト買い



浩輝

「こい!こい!魔女こいッ!!」

この一年ほんと頑張った。クリスマス前だし、自分にごほうびしてもいいかな的な。



「アクリルキーホルダー全13種(ランダム封入)」というのがありまして、欲しいヤツはその内の一個だけなんです。

最小リスクで一個ずつ買うんだけど、欲しいデザインが出ません。猫ばっか出ます(涙目)

それでは皆様良いお年を、そして良い新年をお迎え下さい。

ペンネーム S

教えて 三和さん!

職員紹介リレーNo. 19

趣味は何ですか?



今はYouTubeでパンダの動画を観ることで。シャンシャンのカレンダー買いました。

自分ルールはありますか?



1日7000歩は歩くこと!
寝るときはわんこと一緒に寝ます!

卵焼き以外の得意料理は何ですか?

キッシュなら作れます!
混ぜて焼くだけですけどね...

