2022年

栄区生活支援センター6月号

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 本田 Dr. 相談 13:00～	3	4 ゆるゆる Art 倶楽部 10:30～12:00
5 休館日	6	7	8	9 さかえ会 13:00～16:30	10	11 RIYOMI 13:40～14:30
12 休館日	13 業者清掃 9:00～12:00	14	15	16 ゆるっと女子会 13：40～15：00	17 田村 Dr. 相談 14:00～	18 誕生会 13:40～14:40
19 休館日	20	21 さかえ会 12:30～17:00	22 木村 Dr. 相談 13:00～	23 本田 Dr. 相談 13:00～	24	25 ひだまり 10:00～12:00 姫の会 13：40～15：00
26 休館日	27	28 リカバリー講座 15:00～16:30	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。
…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

★毎月第 1 土曜日に開催★

今月は【パステル画】を行います♪
皆さんの参加、お待ちしています！参加費は無料、事前の申し込みも不要です。

誕生会

★毎月第 3 土曜日に開催★

ちょっとしたゲームコーナーしています！たくさんのご参加お待ちしています♪
※誕生月の方も申し込みをお願いします
【参加費】100 円　（誕生月の方は無料）　【申込〆切】当日 11 時まで

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、【認知行動療法(3)7 コラムのやり方】です。
ご参加お待ちしております。

ゆるっと女子会

★月 2 回程度開催★

テーマ等は設けず、女性のみの集まる場として活用しませんか？
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

まん延防止等重点措置が解除されました。つきましては、今まで自粛をお願いしていましたゲーム、卓球等の自粛を解除いたします。ただし下記の感染予防対策に引き続きの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 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）

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

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　相談電話 045（896）0483

さかえの相談室

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１回（金曜日）
※お一人様３０分の相談となります。
※多くの方にご利用頂くため、お一人様月１回のご利用にご協力をお願い致します。

カウンセラー相談

対象者：利用者
◆予約制（費用は無料です）
●木村 Cor. ：毎月第４水曜日 13:00～
※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が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★

１、センターからのお知らせ

5 月の誕生会より歌のプレゼントは感染症対策を行い再開します😊
ただし、マスクを着用し適度な距離をとって歌いましょう。
フロアーでの歌、楽器演奏についても同様でお願いします。

２、自分の病気との向き合い方について

対処法やどのようにつきあっているかを話し合いました。
・好きなビデオを見る
・散歩をする
・定期的な通院と主治医と話すこと
○次回　6/11（土）13：40～
テーマは募集中です！
何かありましたら、スタッフまでお声かけください😊

☆姫の会☆

6 月の姫の会は・・・・

保冷剤を使った芳香剤作り

日時：6 月 25 日（土）13：40～15：00
場所：センター集会室
参加費：100 円（材料費として）
【申し込み締め切り】6 月 20 日まで
材料はセンターで用意します😊
・容器、保冷剤、装飾品（ビーズ等）
お好みのものがあれば持参してください。
初めての方でも楽しくできるので、
たくさんのご参加お待ちしております🌷
※情勢によって内容が変更となる場合がございます。
予めご了承くださいませ。。。

＼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♪

しあわせの
永遠の相手
あらわれか

ねるこ・S

かたつむり
私と同じ
マイペース

浩輝

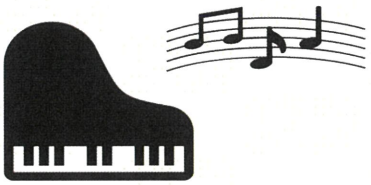
個展やります！

場所はギッフェリ（就労継続支援 B 型事業所）にて、5 月 30 日～6 月 24 日まで開催しております。内容は水彩で描いた人物画の展示になります。
よろしければ、是非

個人活動ゆえ、こちらでの掲載が唯一の告知になります。
大きく載るといいなぁ（笑）

S

わたしのこと・他の人のこと



今、思ったことを綴ってみます。

夕方、ウクライナへの祈りを込め、“-aqua-（アクア）＜坂本隆一作曲＞”を一人、ピアノで弾く。美しさの中に、淡々とした強さが秘められている音楽だ。
繰り返されるメロディーの中で、深い悲しみの中にも、不思議と気持ちが落ち着いてきた。そして、ふと思ったのだ。「ああ、わたしはこれまでの人生、24 時間すべて、自分のことばかり考えて生きてきたな。」
一日は 24 時間もあるのだから、1 分でも 5 分でも他の人のことを考えられてきたのに。なんと狭い了見だったのだろう…。
そしてこうも思った。わたしたちは、「聞かぬふり」「見ぬふり」をしても、どこか深いところで必ず気が付いている。“泣いている”“笑っている”誰かのことを。
だから、～のふり、をやめて、小さな鈴の音くらいのその自分の声に静かに耳を澄ますと、つまり自分に素直になると、逆にほんとうに楽になる。
その証拠に、aqua を弾き終わると同時に、わたしは束の間でも、深い安堵のため息をついたのだから。
（これほんとヨ！みんな試してみて💔…なんて、バナナのたたき売りのようです。笑）

—M—