栄区生活支援センター 2023年 3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 RIYOMI 16:00～17:00	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 13:00～17:00	10 田村 Dr. 相談 14:00～	11 ようこそ・であい広場 10:00～13:00
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 ※14:00～15:30 集会室利用予定	17 ※15:00～17:30 集会室利用予定	18 誕生会 13:40～14:40
19 休館日	20	21	22 さかえ会 12:30～17:00 木村 Cr. 相談 13:00～	23 本田 Dr. 相談 13:00～	24	25 ひだまり 10:00～12:00
26 休館日	27	28 リカバリー講座 15:00～16:30	29	30	31	

…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【カレンダー作り（コラージュによる）】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、【SST(3)怒りとうまく付き合う方法】です。
ご参加お待ちしております。

ゆるっと女子会
★月 1 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

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

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★

★2 月 3 日（金）に開催★

１、ピアノの利用について

予約制度はなくして、来館しピアノの受付をすることになりました。申し送りの時間（12：30～13：30）は、受付せずにご利用可能です。13：30 以降は、通常でお願いします。

２、ピアノとギターが一緒に演奏されることについて

苦痛に感じる方がいるのではないか？
→近隣の方に迷惑にならない音量であればいいと思うが、程度を超えると気になってしまう。

３、センターでの過ごし方について

相手を批判するような言葉遣いは禁止です。相手の気持ちを考えて発言できるように心掛けましょう。

○次回　3/3（金）16：00～17：00
テーマは「センターでの過ごし方②」です！
他にも話したいテーマがありましたら、お声かけください😊

☆ようこそ・であい広場☆

日時：3 月 4 日（土）10：00～13：00
（雨天決行）
場所：ピアハッピィ栄
（栄区福祉保健活動拠点）

バスボムづくり体験、ハーブソルト、パソコン体験、ボッチャ体験、スーパーボールすくい、手作り品販売など他にも色々なブースがあります。
センターからは飲み物を販売します！
飲み物の販売を一緒に手伝っていただける方を募集しています😊
希望者はスタッフまでお声かけ下さい！

さかえく投稿コーナー！

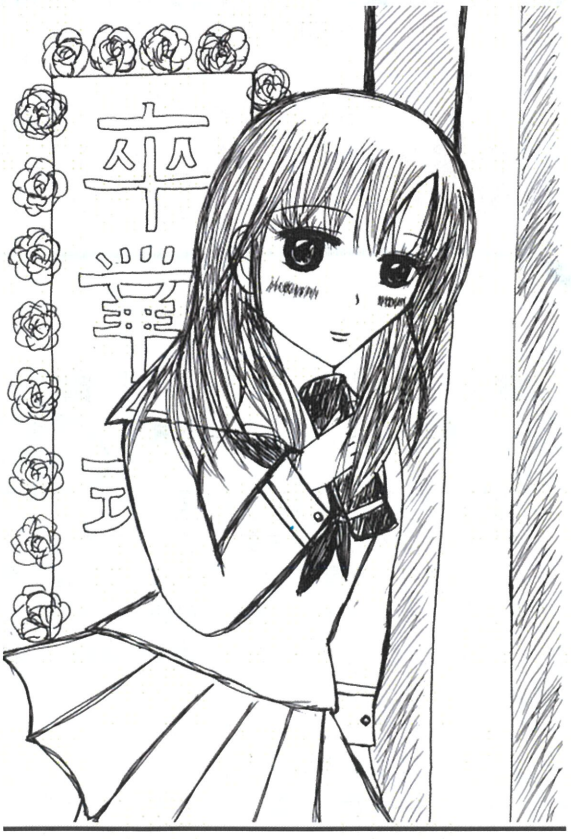
コラム、イラスト等ジャンル問わず募集中です♪（前月の 15 日までに原稿の提出をお願いします。）
載せきれないものはセンターの廊下に掲示もしてありますので、是非見にいらしてください♪

どーも生まれてからずっとマンガ・アニメ・イラストを見ること、描くことが大好きなおじさんです。今月に誕生日をむかえます。
４２才！つまり厄年（大厄です）
４２年も生きてエラい！
しっかり太って、しっかりハゲて。
頑張ってる。
最後に夢を語ります。死ぬまで絵を描いていたいし、よくばるともっと上手く描けるようになりたい。な。

〔あといっこ。
ギッフェリで絵の展示中！よろしければ！〕

S

２月の姫の会は、足湯をしました♪♪♪

アロマオイルや、入浴剤を用意し、リラックスしながら足湯をすることができました♨✨

ひなまつり