栄区生活支援センター2月号

2025年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日	3	4	5	6 RIYOMI 16:00～17:00	7	8
9 休館日	10 業者清掃 9:00～12:00	11	12 さかえ会 13:30～15:30	13	14	15 昼カラ 14:00～15:30
16 休館日	17	18 さかえ会 12:30～17:00	19	20	21	22 ひだまり 10:00～12:00
23 休館日	24 姫の会 13:40～15:00	25	26 木村 Cr. 相談 13:00～	27	28 永露 Dr. 相談 13：30～	

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。

□…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、麻雀は出来ません。

姫の会

★2/24（月祝）開催★
・13:40～15:00

女性のみの集まる場としてご参加お待ちしています。
今回はひな祭りパーティー兼ねて生どら焼き作りを予定しています。
※詳しくは中面をご覧ください。

RIYOMI

★毎月開催★

皆さんが過ごしやすいセンターについて話し合いませんか？
今月は2/6（木）16:00～17:00開催。テーマ等お話ししたい内容等
ございましたらスタッフやつぶやきボックスまで。

スポーツレク

２月～３月で、体育館で楽しめるレクリエーションを検討中です。
皆さまのアイデアも募集しています。
（体育館の空き状況により、４月以降となる場合があります。）

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！

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）
●永露 Dr.（横浜市大病院）：毎月第４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）
●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★

★1 月 9 日（木）に開催しました★

１、つぶやきボックスより

・2 月か 3 月にスポーツレクを行いたい：ドッジボール、ソフトボール、大縄跳び、バドミントン、卓球、バスケットボール
→3 月あたりをめどに実施したい。午後の方が薬の調整などしやすく参加率が高くなるのでは。

２、やってみたい、やってほしいこと

・バスハイク（外出レク）、ガーデニング、栄農園、お花見、薬についての講座（眠剤）、テレビのＢＳ中継…過去にセンターで取り組んでいた内容についてが多かった。ＢＳは費用の関係もあり要相談。

３、年末年始の過ごし方

・インフルエンザにかかって寝ていた。お雑煮作った、食べた。初詣行った。テレビ見て過ごした。
年末年始で体調を崩された方もいたが、少しずつ回復してきたとの話。
各々がゆっくりとした年末年始を過ごされていた。

４、500 円メニューに関して

・いつもの正月メニューとは少し違う形になったが、今回のもとてもよかった。ボリュームもあっておいしかった。
・リクエストでトンカツを食べたい。
・週に 1 回 500 円メニューをやってみるのはどうか。

５、センターから

・1/11（土）かいがーずのご案内

○次回日程やテーマ等は決まり次第ご報告します。
その他何かありましたら、スタッフまでお声かけください😊

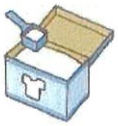
～姫の会～

2/24（月祝）
参加申し込みは 2/22（土）12：00 まで。
参加費は 100 円。
13:40～15:00 開催　場所は、小菅ヶ谷 CP　2 階多目的ホールになります。

〔生どら焼き〕を一緒に作って、おしゃべりして楽しみましょう♪
今回はひな祭りパーティー兼ねて生どら焼き作りを予定しています。
三角巾・エプロンをお持ちの方はご持参ください。
尚、センターからの貸し出しもありますが、数に限りがあります。

～センターからのお知らせ～

昨今の物価高騰に伴って、
令和７年２月より
・ボディソープ
・シャンプー
・洗濯洗剤



値段がそれぞれ３０円となります。
また、シャンプー、ボディソープのご利用に関して、１回の使用で２プッシュとしております。
ご利用される方には、ご理解、ご協力いただけたらと思いますので宜しくお願い致します。

＼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、ぜひ見にいらしてください♪

1/11（土）かいがーずを開催しました。

花も願いも栄のセンターで満開！
「今年ひそかに実行しようと考えていること・やりたいこと」を書いて貼り付けています。写真ではよく見えないのでその一部をご紹介します。
・脱力　・武術向上 学術向上
・お金に困らない生活、仕事うまくいく！
・人生を楽しむ　・骨密度ＵＰ
・今年こそ筋トレする！
・健康第一、旅行に行きたい
・焼肉か寿司が食いたい
・作業所がんばるぞ、阪神日本一
・スカイダイビングをやりたい、富士山登頂！
・死なないようにオタ活する。
・スマホから少し離れた生活を送る
※1/17（金）～30（木）ギッフェリにて展示。

２０２５年はより一層と心がけたいことがあります。
それは「一日、一日を大切に生きること」です。流行する病気や、大きな自然災害。
日々の暮らしでの身近なストレスでは、物価の値上がりなどあります。目に見えない、そして個人の力では変えることのできない物の圧迫感が世の中にあふれているよう感じます。「たのしさを忘れずに」一日、一日を大切にしていきたい。そしてがんばった、良い年だったと振り返る２０２５年でありたいです。　S