



栄



2025年

区生活支援センター3月号

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日	3	4 掃除	5 RIYOMI 16:00~17:00	6	7 掃除	8 かいがーず 10:30~12:00
9 休館日	10 業者清掃 9:00~12:00	11	12	13 さかえ会 13:00~16:30	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 掃除	22 ひだまり 10:00~12:00
23 休館日	24	25 掃除	26 木村 Cr. 相談 13:00~	27	28 永露 Dr. 相談 13:30~	29 お花見ランチ 12:30~13:30
30 休館日	31	<p><input type="checkbox"/> ...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。</p> <p> ...午前中に日常清掃があります。予めご了承ください。</p> <p> ...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。</p> <p>... ...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。</p>				

かいがーず

★3/8(土)開催★
10:30~12:00



センターで飾る来年度のカレンダーを作成します。
参加費は無料。事前申込みも必要ありません。お気軽にご参加ください。

RIYOMI

★毎月開催★

今月は3/5(水) 16:00~17:00開催。テーマは①新年度にやりたいこと、②スポーツレク、③フリートークです。ぜひご参加ください😊 その他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。



お花見ランチ

★3/29(土)開催★
12:30~13:30



桜の満開予測は3/31(2月末現在)。センターで桜を愛でながらのランチはいかかでしょう。職員も参加いたします。雨天決行、お食事をとられる方は各自ご持参ください。※詳細は2面をご参照ください。

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★ ★2月6日（木）に開催しました★

2月の参加者は
6名でした。



1. センターからのお知らせ

- ・2月からボディソープ、シャンプー、洗濯洗剤を10円から30円に値上げしています。
- ・センター窓口の申し送り時間：12時30分～13時30分の間は、原則受付をご遠慮させていただきます。
- ・スポーツレク実施のめどは3月後半～4月の土曜日を予定。

2. やってみたい、やってほしいこと

- ・男性女性関係なく集まって活動できる会。利用者同士の関わりも増え、センター職員も参加すると交流の機会が増える。
- ・クリスマス会の日にやったランチ会を定期的に開催してほしい。

3. つぶやきボックス

- ・500円メニューでトンカツを食べたい。
- ・シーフードパスタ、焼きカレーを食べたい。

【次回】3/5(水) 16:00～17:00

テーマ⇒①新年度にしたいこと②スポーツレクを予定しています。

🌸お花見ランチ会🌸

日時：2025年3月29日(土)
12:30～13:30
場所：センター休憩室先ベランダ

桜の開花は天候により前後するとは思いますが、センターの裏にある大きな桜を愛でながらランチ会を実施します！

参加費・申込みは必要ありませんので当日昼食をご持参ください🍱
ご飯を食べず一緒に桜を愛でるだけでもご参加お待ちしております😊

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♪

My Birthday

3月11日といえば、私の誕生日ですね（マジです）。
 しかし大勢の方にとっては、2011年の東日本大震災を思い浮かべると思っています。当時私は30歳。B型作業所に通っていました。
 それから14年経ち、今年で44歳となります。現在は
 アルバイトではありますが仕事に就き、5年目の社員として働いています。その14年の間にB型→A型→就労移行→就職と、ゆっくりですがステップUPができました。多分精神的にも成長ができたと思います。自分は「現状維持」や「守り」の考えが強いので、今後はもう少し野心を持ってチャレンジしていくことを目指したいです。

S

改めて、2025年の3月

自分の、過去の“3月”を振り返ってみたら、本当に色々な事が浮かんできたけれど、一番感じたのは「成長」です。
 当時の私が、今の私を果たして想像できたでしょうか!?と、本当に心から感じながら日々大事に生きている、私の「改めて、2025年の3月」です。
 応援してくれたら嬉しく思います。

CAT ♡

MARCH

作品展 in ギッフエリ

1/17~30、ギッフエリギャラリーにてさかえセンター利用者の作品を展示。多くの方が訪れました。

