



# 栄



2025年

# 区生活支援センター4月号

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日						
6	7	8	9	10	11	12
休館日			RIYOMI 16:00~17:00	さかえ会 13:00~16:30		
13	14	15	16	17	18	19
休館日	業者清掃 9:00~12:00	さかえ会 13:00~16:30				昼カラ 14:00~15:30
20	21	22	23	24	25	26
休館日			木村 Cr. 相談 13:00~		永露 Dr. 相談 13:30~	ひだまり 10:00~12:00
27	28	29	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。		
休館日						

- ...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。

RIYOMI  
★毎月開催★

今月は4/9(水) 16:00~17:00開催。テーマは「サークル活動で何をやりたいか」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。



近所清掃  
★随時開催★  
時間未定



天气のいい日に「お掃除しましょうか」とお声かけいたします。主に土曜日を想定しています。お気軽にご参加ください。掃除用具や軍手はセンターでご用意します。

## お知らせ!

センター都合により、4月は木曜日の夕食サービスを全てお休みとさせていただきます。5月以降につきましては後日おしらせいたします。ご理解ご協力のほどお願いいたします。



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!



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★

★3月5日（木）に開催しました★

3月の参加者は  
12名でした。



### 1、新年度にしたいこと

- ・夏祭り、ハイキング、ボランティア活動（地域清掃）、ランチ会、誕生日会、趣味のサークル、花見、畑、ガーデニング、ダジャレ大会、バーベキュー等。
- ・利用者主体でのイベントにも時間をかけて、職員ももっと協力を。
- ・地域清掃はすぐにでも始められるのでは？

### 2、スポーツレク

- ・テニス、ソフトボール、バレーボール、ポッチャ、卓球。
- ・5月開催予定。競技は3種目程度を考えています。決定次第お知らせします。

### 3、つぶやきボックス

- ・500円メニューで豚ステーキを食べたい。
- ・利用者同士の距離が近くなりすぎることがある。ちょっとしたことが利用者同士のトラブルにつながることもあるのでお気をつけください。

【次回】4/9(水) 16:00～17:00

テーマ⇒「サークル活動で何をやりたいか」を予定しています。

## 新任職員紹介

澤田 美奈

4月からセンターの職員になりました。  
昨年実習でお世話になり、それ以来センターの暖かい雰囲気に惹かれ、「ここで働きたい!」と思うようになり、願いが叶いました。皆さんとたくさんお話ししながら、日々よい支援ができるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

## 2/24 (月祝) 姫の会を開きました

小菅ヶ谷ケアプラザの多目的ホールをお借りして行いました。利用者、職員 14 名で大にぎわい。どら焼きがホットケーキに代わり、ボリュームが増えたため、お腹一杯！ごちそうさま(^^♪  
 次回の姫の会はいつか？と尋ねる場面なども出るほど、和やかで楽しい時間を過ごしました。



## 3/20 (木祝) パラエティー卓球を実施！

利用者、職員 7 名が、バインダーやスリッパ、定規などをラケット代わりにして四苦八苦！笑いあり、心地よい疲れありの 1 時間でした。



## 2/24 インターネットサービスの取り扱い変更について

4月1日より、現行の有料サービスとしてのインターネットサービスは廃止となりました。今後、利用環境の見直しをしていきますが、当面の間は現行のサービスを無料で提供いたします。お一人様1時間を限度とさせていただきますので、ご理解いただけますと幸いです。

# 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♪

### わたしの苦手なもの

- ・ 1位 虫
- ・ 2位 睡眠
- ・ 3位 会話

1位の虫は超—ニガテ！殺虫剤は常に2本用意。まくら元には虫たたきを置いて寝ます。  
 寝るのはなんかこわいんですよねー。会話はキンチョーする時もあり、汗が出ます。どうでしょう？意外ですかね？ S

