

栄区生活支援センター

平成23年
4月号

発行：横浜市栄区生活支援センター <http://homepage2.nifty.com/sakaekulac/>

住所：横浜市栄区小菅ヶ谷3-32-12-2F 相談電話：045(896)0483

暖かい春がやってきました。皆さんの心もぼかぼかになりますように…

EVENT SCHEDULE

- ・ 3日 (日)…誕生会
- ・ 9日 (土)…SAKAE ピア
- ・ 11日 (月)…休館日
- ・ 13日 (水)…こころの健康相談
- ・ 16日 (土)…利用者ミーティング
- ・ 17日 (日)…誰でも簡単クッキング! 企画 (仮)
- みんなの風カラ
- ・ 18日 (月)…水彩はがき絵教室
- ・ 23日 (土)…ひだまり
- ・ 24日 (日)…グループカウンセリング
- ・ 27日 (水)…カウンセラーによる相談



お問い合わせ・申込等の電話は

045 (896) 0479

をご利用ください。

栄の相談日

嘱託医相談

- 小西 潤 先生…4月21日(木) 16:30~
- 都甲 崇 先生…4月26日(火) 16:30~
- 越智 祥太 先生…4月28日(木) 18:15~

相談ご希望の方は
予約が必要です



職員による個別相談

4月13日 (水) 14:30~16:30

カウンセラーによる個別相談

4月27日 (水) 14:30~16:30

毛利さんの電話相談

4月13日・27日(水) 14:30~17:00

特に予約は要りません

自立支援アシスタント事業が始まります!

平成23年度より栄区生活支援センターで自立生活アシスタント事業が始まります。

【こんな方が利用できます】

- ① 1人暮らしをされている方
- ② これから1人暮らしをしたいと考えている方
- ③ 一緒に暮らしている家族が高齢、病気、障害などの理由で日常生活の支援が受けられない方
- ④ 施設、グループホーム、ケアホームに住んでいるが支援を利用しながら一人暮らしを実現させたい方
- ⑤ 現在入院中だが退院後に一人暮らしをしたいと考えている方

【このようなことで利用できます】

<訪問に関する支援>

- ① 衣食住に関する支援 (服装、栄養面の配慮、整理整頓に関する助言)
- ② 健康管理に関する支援 (服薬管理、受診、通院に関する助言)
- ③ 消費生活に関する支援 (金銭管理、浪費防止に関する助言)
- ④ 余暇支援に関する支援 (情報提供、計画作りに関する助言)

<コミュニケーション支援>

- ① 対人関係の調整 (家族、友人近隣住民への連絡・関係調整)
- ② 職場。通所先との連絡調整 (休暇・遅刻の連絡、職場等からの相談への対応)

※ 詳しくは、栄区生活支援センター、各区福祉保健センター
にお問い合わせください。



平成23年度より退院促進事業の名称が

「地域移行・地域定着支援事業」に変わります。

これまでより、一層、精神疾患を抱えている方が地域で安心して生活していけるよう支援を行うと共に、住みやすい地域づくり、ネットワークづくりを目指して行きます。

これからも皆さんと
共に歩いていきます！



カウンセラーとして再登場です

吉田 尚友

こんにちは。前所長の吉田です。この4月からカウンセラーとして再登場しました。私は、地方の大学の工学部在学中に自分の心に関心を抱き、卒業後、上京して心理学やカウンセリングを学び始めました。と同時に、精神病院、学校、福祉施設、そして生活支援センターと勤め先を変えて、これまで40数年、人の心と取り組んできました。その結果、今の私は、心を次のように考えています。人の心は、その人と他人との関数である。つまり、心は、人と他人との関係を変えれば変化するという。積極的に他人に話しかけ、他人との関係を作れば、心は変わるということです。ところが、ここに課題があります。その他人に話しかけて行く力の大きさ（エネルギー）の不足とその力の向き（ベクトル）の誤りです。センターを利用される多くの方は、この課題があると私は思っています。

ですから、私ができることは、そのエネルギーの回復とベクトルの修正のお手伝いを、これからは主として面接を通して行うことです。どうぞカウンセラーとなった私を、これからもよろしく願います。



別れと出会いの交差点



こんにちは！ 実習生として栄区生活支援センターにお世話になり、そのまま居心地良く職員として勤務させて頂いた藤田ますみです。あたにかい・やさしい・みんなつながり・楽しい・分らない... そんな言葉の意味を肌で感じたすてきな所の流れでした。「センターに関する皆さんが大好きです。1年半、本当にありがとうございました。きっと、いつか、また、笑顔で会えますように...」
藤田ますみ

こんにちは。4月から勤務させていただくことになった伊藤友紀です。

7月に実習生として栄のセンターに来ていました。その後センターのボランティアやアルバイトをさせていただく中で、私もこの栄区のセンターで働きたいと強く思っていたところ、急遽叶って今年の4月から非常勤として働くことになりました。

大変なことや分からないこともたくさんあると思いますが、頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

伊藤 友紀

月 FURIYOMI

今回の利用者ミーティングでは、職員の電話相談と来館者との関わりとのバランスについてもっと来館者と関わってほしいとの要望がありました。今までの人員で限度があったが、来年度から人員体制が少し充実するのでさらに関わりが持てるようになるだろうことを伝えました。

また、家族会など外部に部屋を貸し出した時、卓球ができなくなることに對して、予め使えない日時を予定表でお知らせする事を確認しました。

最後に、夕食サービスの

おかずやデザートを他人に

あげたりもらったりする

ことについて、アレルギーや食事制限で食べられない場合もあり、捨てるよりも、当局同士で同意しているならば裁量に任せてはいいのでは？との意見が出ました。もらうことを当たり前になるような風潮が出ないよう気をつけることを確認しました。 次回：4月16日（土）14：30～



ピア活動NOW

☆誕生会を振り返って☆

今年度最後の誕生会のあとに1年を振り返ってミーティングを行いました。

1年を通して準備や当日の進行、盛り上げで活動してくれた4人のメンバーさんに“感謝状”をお渡ししました。その方以外にも誕生カードの飾り付けや、お菓子の盛り付け、後片付け、司会のピンチヒッターなど多くの人の力で支えられていたことを確認しました。その他カードを何日か前に用意して多くの人にコメントを書けるようにする、

出し物申込の優先順位の見直しなど
新たな意見が活発に出来ました。

誕生月の参加者にメンバーさんが
菜を作ってプレゼントしてくれること
になるなど、さらにパワーアップ！

ぜひ誕生会にご参加お待ちしております。



誰でも簡単クッキング!企画(仮)

昨年度は“遊・食・彩”を開催しましたが、今年度よりリニューアルします!

料理の経験がなくてもちょっとした工夫で自宅で意外と簡単に食事を楽しめちゃう、そんなノウハウをみんなで料理をしながら共有しませんか?

第1回では“簡単カレーうどん”を作しましょう!

そして、ミーティングをしながら皆さんと、智恵を出し合ったり、新たなネーミングを考えたいと思います。初心者もベテランも一緒にお話ししましょう!

日時: 4月17日(日) 10:30~12:30

場所: 栄区生活支援センターホール

参加費: 300円程度

☆誕生会☆

日時: 4月3日(日) 14:30~

場所: 栄区生活支援センター食堂

誕生日の方は無料で参加できます!

それ以外の方 お菓子代100円。

皆さんで楽しい誕生会を作りましょう!

お手伝いしてくれる方 13:00集合

※切当日13:00まで。切後のキャンセル

はキャンセル料50円いただきます。



☆ひだまり☆

日時: 4月23日(土) 10:00~15:00

場所: 小菅ヶ谷地域ケアプラザ/栄区生活支援センター

内容: ひまわりのプローチ作り(仮)

昼食メニュー: 竹の子ご飯・からあげ・お吸い物・浅漬け・柏餅

※内容は変更になる可能性があります。

☆支援センターでは喫茶を開いています。

コーヒー、紅茶、アイスクリーム等がお召し上がりいただけます。



☆水彩ハガキ絵教室☆

日時: 4月18日(月) 10:30~12:00

場所: 栄区生活支援センターホール

先生方に教わりながら、みんなで楽しくハガキを作ってみませんか?個性豊かな作品ができますよ。参加費は無料です!



※昼食会☆今月はお休みです。

☆みんなの昼カラ☆

日時: 4月17日(日) 15:00~16:00

単発企画!有志でカラオケできます。

参加費無料。予約の必要ありません。



☆SAKAEピア☆

日時: 4月9日(土) 14:30~16:00

場所: 栄区生活支援センター集會室

自分が思ったこと、感じたことを素直に、安心して話せるミーティングの場所です。

皆さんで心地よい空間を共有しましょう。

☆グループカウンセリング☆

日時: 4月24日(日) 14:30~

カウンセラー: 藤木 由理さん

カウンセラーの藤木先生と共にいろんな話し合いをします。

あなたの意外な一面が垣間見えるかも?

皆様の参加をお待ちしています!



【電話相談についてのお知らせ】

栄区生活支援センターでは13:30~14:30の時間帯は、申し送りを行うため、相談電話の対応はできませんのでご理解とご協力をお願いいたします。

なお、問合せ・夕食サービス等の申込に関する896-0479の電話については対応しています。