

栄区生活支援センター

平成23年
5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



お問い合わせ・申込等の電話は

045(896)0479

をご利用ください。

暖かい春がやってきました。皆さんの心もほかほかになりますように…

EVENT SCHEDULE

- ・ 1日 (日)…誕生会
- ・ 8日 (日)…さかえ新緑ウォーキング
- ・ 11日 (水)…こころの健康相談
- ・ 13日 (金)…昼食会
- ・ 14日 (土)…SAKAEピア
- ・ 15日 (日)…楽ッキング(新)
- ・ 21日 (土)…利用者ミーティング
- ・ 22日 (日)…グループカウンセリング
- ・ 24日 (火)…精神障がいを知るための講座
- ・ 25日 (水)…カウンセラーによる相談
- ・ 28日 (土)…ひだまり
- ・ 6/1 (水)…銀杏会共催ホットケーキ作り

栄の相談日

嘱託医相談

小西 潤 先生…5月19日(木) 16:30~

都甲 崇 先生…講座のためお休みです。

越智 祥太 先生…5月26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

5月11日(水) 14:30~16:30

カウンセラーによる個別相談

5月25日(水) 14:30~16:30

毛利さんの電話相談

5月11日・25日(水) 14:30~17:00

特に予約は要りません

さかえ新緑ウォーキング

場所：本郷ふじやま公園

日時：平成23年5月8日

14:00~センター出発

新緑が芽吹く今日この頃、気持ち健やかに身体を動かすにはまたとない季節となりました。

この機会にぜひ皆さんで歩き、心も体もさわやかなひと時を過ごしませんか！

ボランティアの方々も参加される予定です。

動きやすい服装で写真でも撮りながら一緒に楽しみましょう！

※参加者にはペットボトル1本サービス！



ボランティア募集！

昼食会で料理をお手伝いしてくれる
ボランティアの方を募集しています！

栄区生活支援センターでは、毎月第2金曜日昼食会にて

9:30から料理作りをしています。

初心者の方大歓迎！お気軽にお問合わせ下さい！

TEL 045(896)0479 担当 下浦

「精神障がいを知るための講座」Part1

~身近に相談できるところを知ろう！~

心の病って何だろう？生活支援センターって何だろう？

当事者の方からも語っていただくことになっています。

関心のある方はどなたでもお気軽にご参加ください。

日時：平成23年5月24日(火)

16:30~18:30

場所：栄区生活支援センター 集会室

TEL あるいは直接窓口にてお申し込みください。×切5/17



このコーナーは、生活支援センターからの情報や、センターを利用されている皆様の声をご紹介します。お楽しみに☆



センター桜

ちょうど東日本大震災から1カ月が経った。きょうは統一地方選挙があり、自分も行ってきた。午後からはセンターのペランダにてお花見があって、それに参加した。きのうも桜を見た。でも、きのうときょうの桜はちがう。きのう、SAKAE ピアで見た桜はかなしい桜。きょうのお花見で見た桜は、めでたく、うれしい桜であった。というのも、SAKAE ピアで見た桜は別れを意味していて、お花見で見た桜は出会いを意味している。4月いっぱいまでMさんが退職なさるのに対し、4月よりIさん、Sさんが新スタッフとして加わったからだ。桜を通じて、生きているということを実感する2日間であった。

平成23年4月10日 八住 泰海

別れと出会いの交差点

皆さん3年間本当にありがとうございました。

皆さんと共に泣き笑いの日々を深く胸に刻み

♪ 栄の人たちは やさしい目をしてる

みんながみんなを 想う気持ちで

やさしくなる やさしくなる ♪

皆さんの幸せを心からお祈りしています

水島 真理子

初めまして、この4月より勤務しております、鈴木隆太です。新しい環境で毎日緊張しておりますが、一日でも早く仕事を覚え、皆様と楽しい時間を過ごしたいと思っております。

私はこれまで、「精神疾患と健康運動」を自分のテーマとして、職業として精神科デイケアで運動プログラムを担当してきました。これからは、この場所で運動だけでなくもっと広い視野を持って働けるよう、ステップアップ目指して頑張ります！！まだお会いできていない皆様、会える日を楽しみにしております。どうぞよろしくお祈りいたします。

鈴木 隆太

VIVA☆ボランティア 《昼食会を振り返って》

4月は昼食会をお休みして、ボランティアさん（以下Vo.さん）とメンバーさんスタッフで振り返りミーティングを行いました。

メンバーさんからは、“昼食会をきっかけに、街であたらあいさつできるVo.さんも出てきた。昼食会を含めて、こういうつながりをもっともっと増やす機会があるといい”といった声がありました。

Vo.さんからはお忙しいにもかかわらず、昼食会をきっかけにメンバーさんと一緒に料理やお菓子作りをする場の提案など、とてもあたたかい気持ちを感じました。年間のメニュー決めなどもメンバーさんも一緒に考えたので、5月から新年度昼食会をお楽しみに！



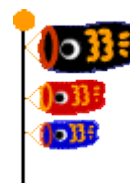
月 FURIYOMI

今回の利用者ミーティングでは、新年度のイベントの担当や自立生活支援事業、地域移行・地域定着支援事業の担当など新しい体制についてお知らせしました。

またメンバーさんからの要望として今年度やりたいイベントについてハンドベル隊、潮干狩り、バスハイクなど様々な案が出されました。

また、震災を受けて、支援センターに非常食、水が備蓄してあること。非常時の支援センターの役割について今後明確になり次第お知らせすること。

また、自立支援手帳や障害者手帳と共にお薬手帳も常に持って置くことが災害緊急時において大切であることをお話ししました。



次回の利用者ミーティングは5月21日14:30～

☆楽ッキング☆

前回の「簡単カレーうどん」作り後のミーティングで名前は「楽ッキング（らくっきんぐ）」に決定しました。

また、ミーティングでは「いかに安く・おいしく作るか」「いかに安く・多く作るか」

「臨機応変に食材を活用したい」など色んなご意見をうかがいました。それらを参考に今後は色んな方々に関わっていただきながら、みんなで☆生活に必要なものを得ていきませんか？

日時：5月15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

メニュー：おにぎり、具だくさんのおみそ汁



☆誕生会☆

日時：5月1日（日） 14：30～

場所：栄区生活支援センターホール

誕生月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

※申込 当日 13：00 まで。



☆昼食会☆

日時：5月13日（金） 12：00～

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：300円

メニュー：炊き込みごはん、からあげ、みそ汁

オレンジ寒天

今月は炊き込みごはん、春の食材も盛りだくさん！

昼食会後に参加者全員で交流する機会も設けてありますので、お腹だけでなく心もいっぱいになりますよ！



☆SAKAEピア☆

日時：5月14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。



☆ひだまり☆

日時：5月28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：パタンクを楽しもう！折り紙でパンダを作ろう！

「季節の歌」を歌おう！

昼食メニュー：豆ご飯、筑前煮、お吸い物、ドーナツ

☆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。

また、喫茶をお手伝いいただける方も大募集！

我こそはと思う方はスタッフまでお声掛け下さい。



☆グループカウンセリング☆

日時：5月22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様々なテーマについて話し合いをします。

自分の思いがけない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！



☆ホットケーキを作ろう！☆ ～銀杏会共催～

日時：6月1日（水） 13：30～15：00

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：150円

栄区役所生活教室と合同でホットケーキを作ります。ほっかほっかのパンケーキにトロ～リ蜜のかかったあま～いホットケーキ！

皆さんで作りませんか？

先着 10名なので申込はお早めに…

