

# 栄区生活支援センター

平成23年

7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

暑～い夏がやってきましたね☆ 太陽に負けにくい、エネルギーに過ごせるといいですね!!

## EVENT SCHEDULE

- ・2日 (土)…レディースティータイム
- ・3日 (日)…誕生会
- ・8日 (金)…昼食会
- ・9日 (土)…SST 講座
- ・10日 (日)…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)…楽ッキング  
グループカウンセリング
- ・23日 (土)…ひだまり
- ・27日 (水)…カウンセラーによる相談
- ・29日 (金)…納涼会



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

越智 祥太 先生…7月 7日(木) 18:15～

都甲 崇 先生…7月 19日(火) 16:30～

小西 潤 先生…7月 21日(木) 16:30～

相談ご希望の方は

予約が必要です



職員による個別相談

7月 13日 (水) 14:30～16:30

カウンセラーによる個別相談

7月 27日 (水) 14:30～16:30

毛利さんの電話相談

7月13日・27日(水) 14:30～17:00

特に予約は要りません

## 納涼会

今年も暑～い夏がやってきました！  
そしてセンターの夏は納涼会です！  
暑い夏と一緒にセンターで過ごしませんか？  
安くておいしい屋台も多数出店予定！

日時：7月 29日(金) 17:00～

場所：栄区生活支援センター

参加費：400円

締め切り：7月 22日(金) 21:00まで

内容：屋台、ゲーム等

\*締め切り後のキャンセルの返金はできません  
のでご了承下さい。

《納涼会実行委員募集してます！》

共にイベントを作り上げる充実した  
経験を試してみませんか？

## SST講座

6月11日のSST講座では「会話を始める」というテーマ  
で話しかける状況の見極め方を知り、共通の話題を選んだり  
してスムーズに会話に入れるコツを学びました。

次回は「会話を続ける その1」です。

日時：平成23年7月9日(土) 15:00～17:00

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ ボランティアルーム  
(栄区生活支援センターと同じフロアです)

講師：片柳 光昭 先生

参加費：無料

《今後の年間日程》

- ・ 8月 13日 (土)
- ・ 9月 24日 (土)
- ・ 10月 15日 (土)
- ・ 11月 26日 (土)
- ・ 12月 10日 (土)
- ・ 1月 21日 (土)
- ・ 2月 18日 (土)
- ・ 3月 17日 (土)

お楽しみに！



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ものです。お楽しみに☆



## 栄光に向けて

きょう、日野中央公園で、センターはみちくさみちとソフトボールの交流試合をした。気温もさることながら、試合は白熱したものとなった。いよいよフレンドシップ杯に向けての幕が切られた。

僕も試合に参加した。ヒット、三振、フォアボールと体験した。バッターボックスに立つと、なんともいえない緊張感があるが、それがまた楽しい。逃げないでその物事に集中することに快感をも得た感じである。点数を取られたら取り返すという激しい攻防となった。結果は引き分け。でも内容はセンターが勝っていた気がしなくもない。

体力と腕を上げたいと思った。あと、精神面をもっと屈強にしたい。そんなところである。

平成 23 年 6 月 22 日 PM. 4:53

八住 泰海

## 新スタッフからこんにちは！

こんにちは。新しく入りました、浅水ひとみと申します。センターの周りの緑の多い環境が気に入っています。利用者の皆さんが居心地良く、くつろげる場を作るお手伝いをしたいと思っています。音楽、芸術、映画鑑賞、お菓子作り、ヨガが趣味です。皆さんと色々お話をしたいと思っていますので、気軽に声をかけてください。



## ピア活動NOW

### “あじさいプロジェクト「こころのてんとう虫」”！

病院訪問ピアボランティア活動のグループ名が

“あじさいプロジェクト「こころのてんとう虫」”と決定しました！

6月8日に舞岡病院OT「かたつむり」をピアボランティア訪問した際、OTの参加者と一緒にネーミングの案を出し合い検討しました。その後、メンバーさんと

一緒にランチを食べながら出された案をもとに考え、上記のとおり名前を決定しました！

てんとう虫は上へ上へと登って行き、最後には飛び立っていきます。

現在入院されている方も、てんとう虫のように病院を安心して飛び立っていく日が来るよう応援したいものです。また舞岡病院のOTは「かたつむり」なのでプロジェクト名が“あじさい”です。

ちょうど初めての訪問も6月で今月1周年を迎えたこともあり、その意味でも“あじさい”とは切っても切れない縁がありますね。

これからも、あじさいプロジェクト

「こころのてんとう虫」

をあたたく

見守ってくださいね！



## 月 FURIYOMI

今回の利用者ミーティングでは、

- ・議題① 前回の携帯電話のセンターでの充電について。緊急時には困ることがあるという意見が出ましたが、どうしても必要な時には1階の公衆電話が使えますし、病状の悪化など本当に緊急を要する時にはスタッフが関わることを確認しました。
- ・議題② テレビをつけっぱなしにしたり、食べたカップラーメンの容器を捨てないでいる人をどうするかについて。

自己責任で本人に

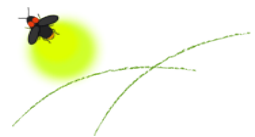
やってもらうことが

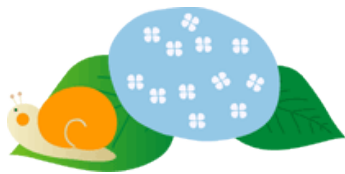
基本ですが、本人に気づいてもらうよう注意できれば一番いいと思います。

ただし、相手の病状が悪い状態や話したことのない場合は、相手はどう出てこられるか分からない時もあります。その際は、スタッフに相談することになりました。

・最後に節電の協力呼びかけをして、照明を減らすこと、エアコンを28℃設定にして扇風機を導入することをお伝えしました。

今回は7月16日(土) 14:30~です！





## ☆レジャータイム☆

女性ならではの悩み、疑問、困ったこと、感じていること…ありませんか？

男女問わず、みんなで話すというのはとても大切なことです。

ただ、時には同性だけの場で話したいこともありませんか？

女性同士だからこそ話せることって実はたくさんありますよね。

お茶でも飲みながら、自分の悩みや疑問、困ったこと、  
感じていることなどを話してみませんか？

自分の心を語ること・人の心を聞くことで、スッキリしたり、共感できたり、新しい発見があったり、何かあなたの  
中に変化があるかもしれませんよ。

日 時：平成 23 年 7 月 2 日

11:00~12:00

場 所：栄区生活支援センター  
集会室

参加費：無 料

## ☆誕生会☆

日 時：7月3日 (日) 14:30~

場 所：栄区生活支援センター食堂

誕生月の方は無料で参加できます！

誕生月ではない方はお菓子代 100 円です。

皆さんで楽しく誕生日を祝うひと時を  
過ごしましょう。

**準備などお手伝いしてくれる方募集！**

13:00 集合



## ☆昼食会☆

日 時：7月8日 (金) 12:00~

場 所：栄区生活支援センター食堂

参加費：300 円

メニュー：生姜焼き、なすとピーマンの味噌炒め  
ご飯、お吸い物、くだもの

昼食を食べた後、参加された皆さんで交流を深められる  
機会を設けています。楽しくお話をしてお腹も心も満た  
しましょう！

\*申し込みは前日 12:00 まで



## ☆楽ッキング☆

日 時：7月17日 (日) 10:30~12:30

場 所：栄区生活支援センター食堂

参加費：300 円

メニュー：簡単焼きそば

料理が得意であっても、そうでなくても、  
皆さんで楽しく暮らしを支える一品を作りましょう！



## ☆グループカウンセリング☆

日 時：7月17日 (日) 14:30~

場 所：栄区生活支援センター 集会室

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！



## ☆ひだまり☆

日 時：7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：浴衣の着付け・ひまわりの種のブローチ作り

ヨーヨー・シャボン玉

昼食メニュー：いなり寿司と太巻き・かき玉汁・白玉

☆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。



## ☆SAKAEピア☆

日 時：7月10日 (日) 14:30~16:00

場 所：栄区生活支援センター集会室

参加費：無料

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。  
みなさんと心地よい空間を共有しましょう。

