

# 栄区生活支援センター

平成23年

10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

秋がやってきました。読書の秋、食欲の秋…皆さんの秋はどんな秋にしたいですか？

## EVENT SCHEDULE

- ・ 2日 (日)…誕生会
- ・ 8日 (土)…利用者ミーティング
- ・ 9日 (日)…SAKAEビア
- ・ 11日 (火)…**休館日**
- ・ 12日 (水)…こころの健康相談
- ・ 14日 (金)…昼食会
- ・ 15日 (土)…SST講座
- ・ 16日 (日)…いたちまつり
- ・ 22日 (土)…ひだまり
- ・ 23日 (日)…グループカウンセリング
- ・ 26日 (水)…カウンセラー相談

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

越智 祥太 先生…10月 15日(土) 18:15~

小西 潤 先生…10月 20日(木) 16:30~

都甲 崇 先生…10月 25日(火) 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

10月12日 (水) 14:30~16:30

カウンセラーによる個別相談

10月26日 (水) 14:30~16:30

毛利さんの電話相談

10月12日・26日(水) 14:30~17:00

特に予約は要りません

## いたちまつり2011

今年もいたちまつりの季節がやってきました。  
みんなで心地よい秋の1日を過ごしませんか？

日時：平成23年10月16日(日)

11:00~14:00

場所：小菅ヶ谷ケアプラザ/栄区生活支援センター

内容：模擬店、いたちミュージックサロン、講座  
展示&体験コーナー…etc

※いたちミュージックサロンに参加して下さる方、

作品を展示させて頂ける方、

当日お手伝いして下さる方

募集しています！！

興味のある方は、スタッフまでお気軽にお声かけください。

## フレンドシップ杯

今年もソフトボールの季節を迎えました。

当大会に向けどう練習し、

どんなチームを作っていくのかは

参加する皆さんにかかっています。

勝つことはもちろん、一人ひとりがチームを作り  
上げ丸となっていく過程もまた醍醐味ですよ。

集合日時：10月7日 8:45

集合場所：シーサイドライン新杉田駅改札前

持 物：お弁当

《会場 金沢産業振興センターグラウンド》

大会に参加される方、また応援して下さいの方をお  
待ちしております。

※ソフトボール大会に参加下さる場合は事前にご  
登録下さい。

やあんのポイント!

真田は日本一の兵なり

きのうは卓球大会があり、僕のチームはリーグ優勝した。相手リーグの優勝ペアとも試合をし、総合優勝した。とってもうれしかった。試合をして思ったことがある。それは、勝ちたいとか負けたくないとか、そういう気持ちで試合をすると、うまくいかないということである。大切なのは一生懸命にやることである。そして、諦めないことである。肝心なのは「これまで」と思った時の次のアクションである。大坂夏の陣のクライマックスの時、真田幸村は「これまで」と思い、兵とともに徳川家康の陣に向かって突進した。家康を「これまで」というところまで追いつめた。結果はご存じの通りだが、僕は真田のこの精神でペアの人と乗り切って優勝した気がする。それでは、また次回!

平成 23 年 9 月 20 日 am. 5:34 八住 泰海

竜一君のちよっと言わせて!



高校時代の自分

小・中学校の時の自分より青春だったと思います。いつも学校にいくと自分の好きな子と過ごす時間が多く部活も一緒にした。バスケットボール部でキャプテンもやりました。図書委員もやり、楽しい日々でした。運動会も100メートル走を走り、2位でした。3年連続で自分たちのクラスが優勝して、応援団長もやらせてもらいすごくうれしかったです。

卓球大会を終えて...

スタッフの  
独り言

- 9月19日(月)に毎年恒例の卓球大会がありました。毎年、メンバーさんの中で実行委員を募って大会を作りますが、今年は新スタッフが担当となったこともあり、新しいルール、形式で行おうという話で進めました。スタッフや実行委員との間で意見の衝突もありましたが、最終的には、折衷案で行い大盛況の中で幕をとじることができました。
- ピアと一言で言ってしまうと簡単ですが、その中で主体的に進めるメンバー、それをサポートする職員で構成して成立します。お互いの歩調を合わせて同じゴールをイメージして共有する。当たり前ですが、また1つ勉強になりました。



月刊RIYOMI

今回の利用者ミーティングではいくつかの課題ができました。

- ①「喫煙所の長いすで寝そべっているのをやめてほしい」→いすで寝そべること、床に座ったり寝転んだりすることは禁止されている。他の人が迷惑になる行為はやめましょう。喫煙室に注意を促す張り紙を出します。
  - ②「臭いがひどい人がいる。お風呂に入ってほしい。」→「その人を嫌いなわけではなく、話しかけたいと思うが臭くて近寄れない」とのこと。本人にとってもデメリットだということを伝えましょう。お風呂に入るかどうかは本人の病状によることがあり、直接言っていないか迷った時には職員に相談しましょう。
  - ③「最近、ガラスのコップが少なく足りない。」→最近よくコップが割れている。夕食の食器をいっぺんに運ぼうとして失敗するケースもあるとのこと。ケガする危険もあるので無理しないで!
- その他、センターで自分の扇風機の使い方や他の人に支障が出てないか、自分が周りをジロジロ見ること、周りの人が不快に思っていないか等、このミーティングを通して他のメンバーの皆さんに確認する機会にもなりました。
- 次回は10月8日(土)14:30~です。  
お気軽にご参加ください。

## ☆誕生会☆

センターをご利用の皆様！  
 楽しく誕生日を祝う誕生会に参加しませんか？  
 毎月第1日曜日に開催中!!  
 カラオケあり、コントあり、オリジナルの曲の披露 etc…  
 時にはハンドベルを使って皆さんで合唱したりなどなど…  
 盛りだくさんの企画!!すべて利用者さん同士で話し合って決めています。  
 おいしいお菓子も100円でご用意しております。  
 ※誕生日の人はもちろん無料です。



日時：平成23年10月2日(日)  
 14:30~16:00  
 場所：栄区生活支援センター  
 食堂  
 参加費：無料



## ☆SST講座☆



テーマ「困った時に役立つスキルを学ぼう」  
 日時：10月15日(土) 15:00~  
 場所：社会福祉協議会 多目的ホール  
 参加費：無料

対人関係で困った時に使えるコミュニケーション  
 方法を楽しんで学んでみませんか？  
 自分を磨くいい機会。是非ご参加ください！

## ☆昼食会☆

日時：10月14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：きのこごはん・かきあげ・酢のもの  
 フルーツ寒天

いつもボランティアの皆さんに多くの協力を頂き、  
 美味しく量も満点の昼食をご提供させて頂いております。  
 昼食の後にはお互いに交流を深める機会を用意しています。  
 心にも体にも栄養をという事でぜひご参加ください。

\*申し込みは前日12:00まで

## ☆ガールズカウンセリング☆



日時：10月23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！

## ☆SAKAEピア☆



日時：10月9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。

## ☆ひだまり☆



日時：10月22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：ミニミニオリンピック

(パン食い競争・輪投げ・風船割り等)

昼食メニュー：五目御飯・お吸い物・茶巾絞り  
 ☆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。