

# 栄区生活支援センター

平成24年  
2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

鬼は一外！福は一内！身に降りかかる邪気を振り払い、善には善、悪にも善で接する心を持ちたいですね！

## EVENT SCHEDULE

- ・ 5日(日)…誕生会
- ・ 8日(水)…職員による個別相談
- ・ 10日(金)…昼食会
- ・ 11日(土)…利用者ミーティング
- ・ 12日(日)…SAKAEピア
- ・ 13日(月)…休館日
- ・ 18日(土)…SST 講座
- ・ 19日(日)…楽ッキング
- ・ 22日(水)…カウンセラー相談
- ・ 25日(土)…ひだまり
- ・ 28日(火)…小菅ヶ谷 CP 共催講座



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

職員による個別相談

カウンセラーによる個別相談

毛利さんの電話相談

小西 潤 先生…2月16日(木) 15:00~

越智 祥太 先生…2月18日(土) 18:15~

都甲 崇 先生…今月はお休みです

2月8日(水) 14:30~16:30

2月22日(水) 14:30~16:30

2月8日・22日(水) 14:30~17:00

相談ご希望の方は

予約が必要です

特に予約は要りません

## 栄区生活支援センター 講座情報

第2回地域支えあい講座  
～支えあえる地域をめざして～

上手な精神科のかかり方

神奈川県立子ども医療センター  
精神科医師 藤田純一 氏

家族から伝えたいこと

うつな家族の会 みなと  
代表 砂田くにえ 氏

日時：平成24年3月4日(日)

13:30~16:00

場所：横浜市豊田地域ケアプラザ 多目的ホール

募集人数：30人(先着順)

申し込み先：横浜市豊田地域ケアプラザ

TEL 045-864-5144

横浜市栄区生活支援センター

TEL 045-896-0479

参加費：無料

現在お悩みの方も、地域の方も参加いただけます。

小菅ヶ谷地域ケアプラザ  
栄区生活支援センター共催講座

## 高齢者とうつ病

高齢者の精神疾患として認知症が知られていますが、うつ病も認知症と並んで多いのです。この講座から心の健康を維持して、落ち着いた生活を送るためのヒントが見つかるかもしれません。お気軽にご参加下さい。

日時：平成24年2月28日(火)

16:30~18:30

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：横浜市立大学付属病院/いなほクリニック

精神科医師 都甲 崇 氏

申し込み先：横浜市栄区生活支援センター

TEL 045-896-0479

参加費：無料

## 統合失調症について 知りましょう

統合失調症は100人に1人はかかるといわれている病気ですが、一般にはあまり知られていません。その症状が出ると家族は驚いてどう対処して良いかわからないのが現状です。周囲の対応しだいで回復に違いが生じることがありますので、病気についての正しい知識と対処の仕方を学びましょう。

日時：平成24年2月15日(水)

10:00~12:00

場所：栄区生活支援センター 集会室

内容：統合失調症の病気の症状・薬・  
対処の仕方

講師：いなほクリニック

精神科医師 小島 克夫 氏

申し込み先：栄区福祉保健センター

TEL 045-894-8405

さかえ会 宮川

TEL 045-893-5690





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☆

## ちゅーのヨヨがポテンク!

### 希望は時を超えて…

1月3日。夜。センターより家に戻り、郵便ポストを見ると、年賀状が2通あった。年々、僕宛の年賀状減る方向にある中、貴重であるのは確かである。しかし、このうえなく嬉しかったのは、あの母の友人から年賀状をいただけたことであつた。「これをご縁にどうぞよろしくお願い致します。」とのことであつた。時を超え、世代をも超えた交流が今、始まろうとしている。1月12日の母の誕生日までにお返事を書くとしていたのだが、まだ書いていなく、とうとう命日である22日を迎えてしまった。とはいえ母の友人からの1通の年賀状が僕の心をホットにしてくれた。いっきに春が来た感じである。こういうことってあるんだなあと思った。

平成24年1月22日 八住 泰海

## 出会いと別れの交差点

### はじめまして! ~神谷職員~

一月からスタッフになりました神谷かほると申します。昨春まで都内の地域生活支援センターで勤めていましたが、東海道線沿線に引っ越したので当センターでお世話になることになりました。横浜のこと、栄区のこと、皆さんのこと等々ご指導のほどお願いいたします。私の好きなことは温泉と旅行です。特に積雪4メートル位の雪を眺めながら入れる露天風呂が大好きです。皆さんはどんなことが好きですか?

### 感謝について~高橋職員~

年を取る中で、一つ良かったと思える事があります。私たちの人生の暮らしは感謝に始まり感謝に終わるとつくづく感じている事です。本当に自分らしい人生は一人一人に感謝できるかどうか懸っている…。感謝することで自分らしく生きる事はできないのだと実感しています。くじけそうになった時、忘れかけた感謝を思い出して何とも言えない心持になります。身近なところから輪になって広がっていく感謝は、水面に静かに広がる波紋の様ではないでしょうか。“始まる感謝の気持ちから”を合言葉にこれから先生きていきたいと思ひます。皆さんありがとうございます。

## 栄区生活支援センターをよりよく利用していただくために…

栄区生活支援センターでは、利用者の皆様が平等に心地よく利用していただくため、いくつかの決まりごとを設けさせていただいています。ここでは皆様にとって身近なものをご紹介します。

1. 相談電話(045-896-0483)は1日3回、1回15分です。
2. 問い合わせ電話(045-896-0479)は夕食サービスの注文、イベントの参加等の問い合わせ専用の回線で、長時間の相談はお受けできません。相談は相談専用の回線(045-896-0483)にお掛け下さい。
3. 13:30~14:30まではスタッフ申し送り中です。問い合わせ電話は対応しますが、相談電話は14:30以降におかけ直し下さい。事務所窓口対応も同様です。
4. 夕食サービスの料金は収納・未収納を分かりやすくするため、なるべく早い時間帯に納めていただけますようお願い致します。
5. 事務所窓口での長時間のお話は窓口が混雑する原因となりますので、相談室かフリースペース等場所を換えてお話いただきます。

以上、普段利用するにあたってつい忘れがちな守りごとを挙げさせていただきました。状況に応じて柔軟に対応させていただきますが、上記5つ以外にも皆様の中で“これはどうなんだろう?”ということがあるかもしれません。そんな時は相手の立場を思いやる気持ちで対応していただければ、誰もが気持ちよく利用できるセンターになると思ひます。一緒に作っていきましょう!

## 月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングは「つぶやきBOX」より、“バスハイクに行きたい”“センターのホームページにつぶやき受信MAILBOX作ってほしい”という要望がありました。バスハイクについては、来年度のイベントを考える上で反映させていただきます。つぶやき受信MAILBOXについては、現行のつぶやきBOXでこと足りるという結論に至りました。

また、議題として挙がった苦情相談の効率化について。苦情対応責任者を明示し、また責任者が不在の場合はその日の苦情対応責任者を職員の中より選定し明示してほしい。また、事務所の窓口に職員名を記載した座席表を貼り出してほしいという要望がありました。

意見の中には即座に返答できない内容もあります。それは、安易に返答し、意見をいただいた方を混乱させてしまう状況も起こりえるからです。苦情対応責任者は所長ですが、その他職員全員が苦情対応をする責任を持っており、その責任の下、全職員でその意見に対して熟慮し、答えを出します。

苦情をいただくことは真にセンターのサービスについて考えていただいていることだと思ひます。そのご配慮に應じるべく、誠意ある答えを出すまで多少お時間をいただくこともあり得ますので、ご了承ください。

次回の利用者ミーティングは2月11日(土)14:30~です。



## ☆昼食会☆

日時：平成24年2月10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：ピラフ、ポテトサラダ、スープ、バレンタインデザート♥



1月のメニューのチキンカツカレー♪



昼食会後の交流会

昼食を食べた後、参加された皆さんで交流を深められる交流会を設けています。  
お互いにコミュニケーションを取ってお腹も心も満腹にしましょう！

## ☆誕生会☆



アメジスト♪

日時：平成24年2月5日(日) 14:30～15:30

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：お菓子代100円(誕生月の方は無料)

みんなの手作り誕生会！楽しみましょう！！

2月誕生石はアメジスト！

2月生まれの有名人

三浦知良・中村雅俊・オダギリジョー・菅井きん

## ☆SST講座☆



テーマ「聞きたい事の事実を確認する」

日時：平成24年2月18日(土) 15:00～16:30

場所：本郷地区センター

講師：高橋先生 (今月は片柳先生はお休み)

人とのコミュニケーションに困っている方いませんか？

生活で困ってしまった場面を上手に切り抜けて、  
ストレスのかからない日々をおくりましょう。

## ☆SAKAEピア☆



日時：平成24年2月12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。

## ☆楽ッキング☆



日時：平成24年2月19日(日) 10:30～12:30

場所：栄区生活支援センターホール・調理室

参加費：300円

メニュー：チャーハン&スープ

楽ッキングは近頃はとても大人気で、前回も多くの方が参加されました。次回はチャーハン&スープです。皆さんの参加をお待ちしています。

## ☆ひだまり☆



日時：平成24年2月25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：ペタンクをやろう！

一緒に作ろう！ さくらもち(50円)

おひなさま(50円)

昼食メニュー：五目ちらし(お吸い物付)、さくらもち  
☆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。