

栄区生活支援センター

平成24年
3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

今の時期は三寒四温で春に向かいます。一つ一つの「寒」と「温」を越える度にこころの「春」も近付いてきますよ！

EVENT SCHEDULE

- ・ 3日(土)…ようこそ出会い広場
- ・ 4日(日)…豊田CP共催うつ講座
誕生会
- ・ 9日(金)…昼食会
- ・ 10日(土)…利用者ミーティング
- ・ 11日(日)…SAKAEピア
- ・ 12日(月)…休館日
- ・ 17日(土)…SST講座
- ・ 20日(火)…楽ッキング
- ・ 24日(土)…ひだまり



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

都甲 崇 先生…3月13日(火) 16:30~
小西 潤 先生…3月15日(木) 15:00~
越智 祥太 先生…3月24日(土) 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

3月14日(水) 14:30~16:30

カウンセラーによる個別相談

3月21日(水) 14:30~16:30

毛利さんの電話相談

3月14日・21日(水) 14:30~17:00

特に予約は要りません

ようこそであい広場

日時:平成23年3月3日(土)

10:00~14:00

場所:栄区福祉保健活動拠点

(ピアハッピー栄)

今年はたこ焼きを販売することになりました。

皆さんもぜひ参加をして、ハッピーになってみてください☆

現在お手伝いして下さる方を募集しています。

お手伝いして下さる方は、

3月2日 15:00まで

にセンター職員に声を掛けて下さい☆

平成23年度の ピア活動 振り返り…

栄区生活支援センターでは、これまでイベントを考える上でメンバーさん主導の活動を目指してきました。誕生会、昼食会、納涼会、ソフトボール大会、クリスマス会、病院訪問など、それぞれのイベントでの関わり方は異なりますが、メンバーさんの皆さんが中心となって実施してきました。今年度もその姿勢は変えず実行してきましたが、メンバーさんから「自分自身のこと」、「似たような境遇を持つ他者のこと」などを知るより多くの機会を作りたいとの思いから活動内容や方向性の見直しを求められました。その結果、いろいろな成果や反省点が見られました。しかし、大事なことはその活動が地域で生活するメンバーの方々の活力を取り戻したり、養うという明確な目的があることと、その目的がメンバーと職員の間で共有化されていることだと思います。

今年度はいままで行ってきたイベントの成果や反省が顕著に出た年でもあります。しかし、来年度はそれだけを見るのではなく今年度の活動をふりかえりつつ目的の明確化・共有化にもより重点を置きたいと思います。

春の予感

センター近く、ガード下の梅もかすかに咲きはじめていて、もう春はすぐそこに来ている。実は、先々月、先月と寝坊し、作業所を遅刻することが多々あった。マズイ状況だった。ダラダラしていることが平和なのかわからないけれど、支えてくださっている方々に悪いなあと思っていた。向上心がないのは、相手にとっても自分にとっても失礼だなあとも思っていた。自分で自分の成長を止めている気がして悔しかった。早く自律し、自立したい…。そして、ビックにならなくとも自分なりの幸せをゲットしたいという思いが起きた時から、少しずつであるがいい方向に傾いてきた。あとはこのまま波に乗り、春が来ればと願う次第である。

平成 24 年 2 月 19 日 p.m. 4:32 八住 泰海

つぶやき
タマちゃん

ねえ! 歩こう

幼い頃にきいた汽車の音は
暖かく育った思い出…
今、優しさは思いやり
また愛は生きる事。
センターと私の出会いも
そう、天使のいたづらかもネ。

お元気ですネ…タマちゃん

お世話になりました!

栄には学生の時からお世話になり、気付けば3年4ヶ月という月日をここで皆さんと過ごさせていただきました。振り返ると、あっという間だったような長かったような…不思議な気持ちです。ご迷惑もたくさんおかけしましたが、皆さんと出会いたくさんのことを学ばせていただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。今まで本当にありがとうございました。

信太 康代

月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングはつぶやきBOXより“24年度のイベントのリクエスト”、“フロア加湿器を置いてほしい”“喫煙室にコップを持っていく人がいる”等の要望や注意事項が話題になりました。

イベントについてはかねてから皆さんから要望の多かったものがリクエストされました。24年度のイベントに反映させていただきます。加湿器の設置については植物の水をやることで部屋の加湿効果があるそうです。メンバーさんや職員の水やりで様子を見ることになりました。喫煙室のコップの持ち込みに関しては、持ち込んで必ず元のところへ返すこと。自分が持ち込んでなくとも置いたままになっていたなら、気がついた方が元のところへ返すとの約束で持ち込みを了承しました。

今回の議題とその結論について。皆さんが協力し居心地のいいセンターを作っていくという気概が改めて感じられました。1人1人のその気持ちが居心地のいいセンターの雰囲気を作っているのだと思います。

☆次回の利用者ミーティングは3月10日(土)14:30~

栄区なう! TV
JCNよこはま



に栄区生活支援センターが
ピックアップされます!!

栄区のNOW(なう)な情報をお届けする「栄区なう! TV」に小管ヶ谷地域ケアプラザとの共催で毎月行っているおまつり「ひだまり」が特集されます!

2月25日(土)のひだまりに区長が来館し、地域の方々とひな人形作りを体験し、ちらし寿司の昼食の後、センターで行っている「ひだまり喫茶」のメンバーさんにインタビューもしました。その時の様子が下記放送局・時間で放送されます。ぜひ、ご覧ください!

○日 時:平成24年3月12日(月)
18:00~18:14

○放送局:ケーブルテレビ JCN 横浜地テジ 11ch
(テジア+9ch)

○JCN 横浜ホームページ:<http://www.jcn-yokohama.co.jp/>

○JCN 横浜問い合わせ:0120-4580-35

☆SAKAEピア☆

SAKAE ピアは批判や評価などされずに、仲間同士が互いに支え合うために、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。「自分のこと」を自分の言葉で話す、共感を持って相手の話に耳を傾けることがこの SAKAE ピアでは大切なことだと考えています。今まで参加されたことのない方も、自分の心の動きを見つめ、素直に表現し、皆さんで心地よい空間を共有してみませんか？皆さんの参加をお待ちしております。

日時：平成 24 年 3 月 11 日（日） 14：30～16：00

場所：栄区生活支援センター集会室



☆誕生会☆



日時：3月4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！

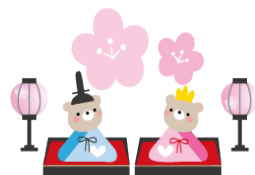
それ以外の方 お菓子代 100 円。

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。

☆ひだまり☆



日時：3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：牛乳パックで小物入れを作ろう！

（材料費 50 円）

昼食メニュー：お赤飯、お吸い物、串カツ、よもぎ餅

☆支援センターではボランティアさんと利用者さんを中心に「ひだまり喫茶」を開いています。

コーヒー、紅茶、アイスクリーム等のメニューを用意しています。

喫茶をお手伝いしていただける方大募集！！

関心のある方はスタッフまでお申し出ください。

☆SST講座☆



テーマ：上手に注意する

日時：3月24日（日） 15：00～16：30

場所：本郷地区センター

講師：高橋 友美 先生

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送りましょう。

☆楽ッキング☆



日時：3月20日（火・祝） 10：30～12：30

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：300 円

メニュー：ちらし寿司

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。

参加希望の方は 10：30 までにホールに来て下さい。

今回は、祝日に行います。お間違いなく！！

☆昼食会☆



日時：3月9日（金） 12：00～

場所：栄区生活支援センター

参加費：300 円

メニュー：お赤飯、天ぷら、お漬物、お吸い物
白たまぜんざい

昼食を食べた後、参加された皆さんで交流会を設けております。ご参加ください！