

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

新年度となり便りの紙面も変わりました。新年度になり変わるものも多いですが、変わらなく持ち続けているものも大切にしたいですね！

4月 イベントスケジュール表

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 誕生会 14:30~15:30	2	3	4	5	6	7
8 SAKAE ピア 14:30~16:00	9 休館日	10 嘱託医相談 加藤 Dr 16:40~ (予定)	11 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	12	13	14 利用者ミーティング 14:30~16:00
15 楽ッキング 10:30~12:30	16 水彩はがき絵教室 10:00~	17	18	19	20	21 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~ SST 講座 15:00~16:30
22 昼カラ 15:00~17:00	23	24	25 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	26	27	28 ひだまり 10:00~15:00
29 スポーツイベント 打合せ 15:00~	30					

*予定は変更することもあるので、ご了承下さい。

*嘱託医相談、カウンセラー相談は事前予約が必要です。

*イベント・嘱託医相談・カウンセラー相談のお問い合わせ・申込等の電話は **045 (896) 0479** をご利用ください。

*今月の職員による個別相談はお休みさせていただきます。



コラム

自立生活アシスタントの1年

昨年5月より、栄区生活支援センターでは、自立生活アシスタント事業（通称自アシ）が始まり、この4月で11ヶ月が経過し、現在登録人数は、栄区、戸塚区在住の方を中心に11名となっております。ご存知の方も多いかと思いますが、自立生活アシスタントは、主にひとり暮らしをしている方、又はそれに近い状況で生活されている方のアシストをする制度です。支援の内容は、コミュニケーションに関するものや、訪問で行う服薬や金銭管理の支援など、契約する方のニーズに合ったピンポイントな支援が特徴で、常に良い支援が出来るように、各区の福祉保健センターや医療機関の職員さんと連携をとって進めてまいりました。今年度、栄区生活支援センターの自アシは2年目のシーズンを迎えます！1年目の経験を生かし、頑張っていきます！！

やわらかいココがポイント!

「自分らしさ」発見!!

さあ、新年度のスタートである!!ココで自分がこの文章を書きながら思うことは次のことである。それは、年を取ったから初心にかえることがますます重要になるということである。だって、その通りなのである。僕ももうすぐ34歳!!体力も記憶力も学齢期や20代ではないので、衰えているのは確かである。しかし、ココで落ち込んではいけない。人生には長く生きた分、経験値というものがあるので、必ずしも損をすることだけではないということである。限界とは勝手に決めたものである。人生にゴールなんてないのである。日々、どれだけの充実感を味わえるかが、今後を大きく左右するのだと思う。

平成24年3月23日 p.m13:28 y.yasumi

高田さん、お世話になりました!

栄区に生活支援センターが創立されました時、前理事長の内田様が「夕食作り」のお手伝いを、とお声を掛けて下さり、初めは少しの間のボランティアのつもりでした。毎週1回ですが、皆さんに喜んでいただけるような食事をと心をこめて作っている間に10年も過ぎてしまい、我ながら長居にびっくりしています。子供、孫のような皆さんに温かくされてまいりましたことを感謝しております。もう会わないと思うと淋しいですが、またどこかでお会いできたらうれしいです。どうぞお元気で。さようなら 高田 昌子

嘱託医が変わります

嘱託医としてお世話になっていた小西潤先生が、3月いっぱい嘱託医をお辞めになられます。代わって4月からは加藤先生が嘱託医として来られますので、よろしくお願いします。4月の加藤先生の嘱託医相談日は4月10日(火)16:40~です。(日程は変更することもあるのでご了承下さい。)



月刊RIYOMI

3月の利用者ミーティングでは、つぶやきBOXより、パソコンが古い、館内にある時計の調整がされていない、夕食の配膳の準備を皆で行っていく、食器カゴに雑巾が掛かっていることがある、椅子に寝そべっていたり床に座っている人がいる等、センターの利用に関する設備や過ごし方についての意見・要望が多数いただきました。

前月以前から引き続いて出されていたイベントの要望については、年度替りでもあり、要望を踏まえたうえで新年度に計画を立てていきたいと思っております。

また、開館してから10年を超え、館内の設備類の故障等でご不便をかけておりますが、徐々に整備していきたいと思っております。

年度が替わることで、イベントや設備について見直す機会でもあることから、改めて利用者の皆さんが利用しやすいセンター作りを目指していきたいと考えております。

☆次回利用者ミーティングは、4月14日(土)14:30~

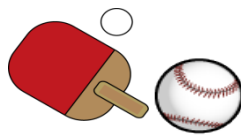
スポーツイベントについて話し合いませんか?

今年度のソフトボール、卓球大会等スポーツ活動について皆さんのご意見をお聞かせ下さい。

参加する意思のある方全員が楽しめるような活動を目標に一緒に考えていきましょう!

日時: 4月29日(日) 15:00~

場所: 栄区生活支援センターホール



昼カラ復活!!

利用者ミーティングでも皆さんの要望が強かった昼カラオケが今年度、復活します。

日時は毎月第4日曜日、15:00~17:00の2時間の間で行います。今月は4月22日(日)15:00~17:00です。

また曲入れ、順番の整理は参加者の皆さんで行ってまいります。全員が気持ちよく歌えるように協力しあってイベントを運営していきましょう!





☆誕生日会☆



センターをご利用の皆様！

楽しく誕生日を祝う誕生日会に参加しませんか？

おいしいお菓子も100円でご用意しております。

誕生日の方は無料で食べられますよ♪

準備や片付けをお手伝いして下さる方は13:00に集合して下さい！

カラオケ申込は10日前に締切になります！

日時：4月1日（日）14:30～15:30

場所：栄区生活支援センターホール



誕生日会の様子♪

☆楽ッキング☆

日時：4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

メニュー：サラダうどん

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。



☆水彩はがき絵教室☆



日時：4月16日（月）10:00～

場所：栄区生活支援センター集会室

講師：高橋先生

先生に教わりながら楽しくハガキを作ってみませんか？みんな一緒に作っても、不思議とそれぞれの個性が出た作品ができますよ！

☆SAKAEピア☆

日時：4月8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。

みなさんで心地よい空間を共有しましょう。



☆ひだまり☆



日時：4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：みんなで歌いましょう！

昼食メニュー：竹の子ごはん、からあげ、味噌汁、かしわもち

☆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。

☆昼食会☆



今月の昼食会はお休みです。

5月から開催いたしますのでご期待ください！

☆調理をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。お料理の好きな方、特技を活かせるチャンスです。皆さんに喜んでいただけるお料理作り、一緒に参加しませんか？

問い合わせ電話 045-896-0479 浅水まで

☆SST講座☆



テーマ：4月21日（土）15:00～16:30

場所：本郷地区センター

講師：高橋先生、田原先生

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。