

栄区生活支援センター

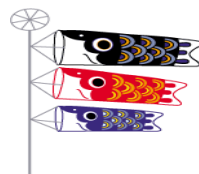
平成24年

5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

例年になく長く続いた寒い季節もやっと終わり暖かい季節になりました。ついでに春も少しでも長く続いてくれると良いですね。



5月 イベントスケジュール表

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 新緑ウォーキング 話し合い 15:00~	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 誕生会 14:30~	7	8 嘱託医相談 加藤 Dr 16:40~	9 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	10	11 昼食会 12:00~	12 利用者ミーティング 14:30~
13 SAKAE ピア 14:30~	14 休館日	15 	16	17 	18 新緑ウォーキング 10:00~	19 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~
20 楽ッキング 10:30~	21	22	23 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	24	25	26 ひだまり 10:00~ SST 講座 15:00~
27 昼カラ 15:00~	28	29 	30	31 		

* 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。

* 13:30~14:30 までは職員申し送りに中なので、相談電話・窓口対応は行っておりません。ご了承下さい。



栄新緑ウォーキング

昼食会調理ボランティア大募集!

新緑のまぶしい季節、体を動かしたくなりませんか？

そんなあなたにうってつけのイベントです。

まぶしい新緑の中を風を切って歩くと心のもやもやも晴れ、心の洗濯になりますよ！

日 時：5月18日（金）10:00 センター出発

費用：無料（参加者にはお茶を1本差し上げます）

* 行先は皆さんの要望を反映させていただくために、話し合ってくださいと思います。参加しようと考えている方はぜひ出席して下さい。

ミーティング日時：5月1日（火）15:00~センターホール



栄区生活支援センターでは毎月第2

金曜日に昼食会を開催しています。

参加された方々はおいしい食事に

舌鼓を打ち、交流会で会場一体と

なって盛り上がります。

そこで、そんな楽しいひと時を

一緒に味わってみませんか？

ご応募をお待ちしております！

お問い合わせ 045-896-0479

原 まで



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☆v

やっちゃん大学 人生力Up 研究室

第1限 人間関係論

きのう、Sスタッフの最後の出勤日だった。あしかけ4年でセンターで学んだことは何かについて質問したところ、
「たくさんの人との出会いが宝ものです！」みたいな答えが返ってきた。僕もシャイだけど、人が好き!! ナノデアル。。。そこで、僕はこう考えた。人生とは英語の学習に似ている、と。単語は人みたいなもの。人と人が出会って、いろんなニュアンスをかもす熟語ができる。そして、その熟語に人生のさまざまな出来事である文法や構文がある。というわけで、世界中のたくさんの人が集まって「地球」という文章ができていけるのかなあと考える今日である。Sスタッフはセンターを去ったけれど、出会いについて考えるきっかけをくださった。Sさん！ありがとう!!

平成24年3月29日(木) P.M. 8:17 y.yasumi

ピア活動NOW

「このチラシ、掲示してもらってもいいですか？」

先月の始め、ある利用者さんからこのような要望があり、センター内の掲示板に掲示したチラシがあります。それは、その利用者さんが立ち上げたウォーキング・ハイキングサークルのメンバー募集のチラシです。その方の人物像や、活動の趣旨、目的等総合的にかんがみてチラシの掲示に同意しました。“生きる苦勞と楽しみ、自然の恵みをわかちあいたい”という目的の下、一緒に活動できる仲間づくりを希望されているようです。

センターの関わりとしては、チラシの掲示や便りへの記載等間接的なものですが、当事者活動の中で生じた現象へのフォローアップや、活動するメンバーが自身で決定し、考え、行動するというプロセスを踏めるお手伝いができればと考えております。

サークル活動に興味を持たれた方はセンター受付横の掲示板でサークル活動の詳細をご覧ください。

月刊RIYOMI

4月の利用者ミーティングでは、いつも多く出されている夕食メニューの希望は少なかったのですが、ホワイトボードの利用方法、スキップのあり方、携帯電話の館内での通話場所など、日常センターで過ごす際のマナーについて多数の意見が出されました。様々な意見がありなかなかまとまりのある結論にはいたりませんでした。最終的にはマナーを心掛けて節度ある行動をしようということになんとかまとまりました。

イベントの要望では、ウォーキングの希望が2件あり、1件はお花見を兼ねたウォーキングの希望でしたが、すでに桜の散る時期になってしまっていたため、次の季節にはタイムリーに実施できるよう検討していきたいと思えます。さしあたって今年度1回目のウォーキングを5月に実施することとなりましたが、さらに今年度は1回では終わらないよう計画していきたいと思えます。

☆次回利用者ミーティングは、5月12日(土)14:30～

栄区生活支援センター4月の風景

3ヶ月に1度の人気講座、「水彩ハガキ絵教室」が4月に開催されました。今回の図案は季節に合わせた節句の兜と可愛いペアのフクロウの2種類。

先生のお手本を見ながら慎重に色を選ぶ方、自由に好きな色を塗る方など、皆さんそれぞれ自分のペースで、表現する楽しさを満喫しました。

VIVA☆ボランティア 《昼食会ボランティア》

昼食会には、毎回センター利用者さんや関連病院の方々など沢山の人が参加され、美味しい食事を一緒に楽しんでいます。それを支えてくれているのがお料理を作ってくれるボランティアの方々。毎回50名以上の方が参加され、食事会やその後の交流会をお楽しみいただいておりますが、対照的に調理室はまさに戦場！3～4名の方々が50人分の食材と2時間近く格闘しています。また、中には昼食も食べずに次の活動に向かう方もいて、その行動力には頭が下がります。センターのイベントはこのようなボランティアの方々のご協力で運営しています。



☆SST講座☆

日時：5月26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

参加費：無料

今回のテーマは「頼み事をする」

自分の考えなどを相手に上手に伝えられるように、ロールプレイという方法を用いて練習をしていきます。

なお、5月・6月に限り第4土曜日の実施となります。

SST 講座 5月～7月の日程とテーマ

日程	テーマ
5月26日（土）	「頼み事をする」
6月23日（土）	「相手の話に耳を傾ける」
7月21日（土）	「いろいろな気持ちを伝える」

*時間は 15：00～16：30

*場所は本郷地区センター

*日時、場所は変更になることがあるので、ご了承下さい。

☆誕生日会☆

日時：5月6日（日）14：30～15：30

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：100円

楽しく誕生日を祝う誕生日会に参加しませんか？

おいしいお菓子も用意しています。

誕生月の方は無料で食べられますよ♪

準備やお片付けをお手伝いして下さる方は

13：00までに集合して下さい。

カラオケ申込は10日前に締切になります！



☆昼食会☆



日時：5月11日（金）12：00～14：00

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：300円

献立：たけのこご飯、野菜の肉巻き、かき玉汁、デザート

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。

お互いにコミュニケーションを取って心も体も満たしましょう。

※申し込みは 5月10日（木）12：00 まで

☆SAKAEピア☆



日時：5月13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。

☆楽ッキング☆



日時：5月20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：豚の生姜焼き

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。

☆ひだまり☆



日時：5月26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：ペタンク大会、ゲームコーナー

昼食メニュー：豆ご飯、筑前煮、お吸物、ドーナツ

☆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。