

# 栄区生活支援センター

平成24年  
7月号

梅雨も明ければ、いよいよ本格的な夏の到来です。体調管理に気をつけて乗り切る準備を始めましょう！

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



## 7月イベントスケジュール板

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 誕生会 14:30~ 	2 	3	4	5 	6	7 利用者 ミーティング 14:30~
8 SAKAE ピア 14:30~	9 休館日 	10 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:40~	11 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	12	13 昼食会 12:00~	14
15 楽ッキング 10:30~	16 海の日 	17	18 	19	20	21 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~ SST 講座 15:00~
22 屋カラ 15:00~	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 納涼会 17:00~	28 ひだまり 10:00~
29	30	31 				

\*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。

\*嘱託医相談、カウンセラー相談は事前予約が必要です。

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

## 納涼会 2012

今年もこの季節がやってきました！

毎年、参加者は100人を超え、栄区生活支援センターの年間行事でも大イベントの1つです。

栄区内の精神保健福祉施設施設のメンバーが中心として会の企画・運営を行い、家族会・近隣企業等のご協力を得て実施しています。現在、メンバーさんを中心とする実行委員さんで企画立案中です！

今年も暑い納涼会にしていきましょう！

### 納涼会実行委員大募集！

納涼会の企画・運営のお手伝いしていただける方大募集

一緒に会を作りあげる達成感を味わいませんか？

我こそはと思う方はスタッフにお声をかけてもらうか、下記連絡先まで！

連絡先：栄区生活支援センター 045-896-0479

日時：7月27日(金) 17:00~

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：400円

## やっちゃん大学 人生力Up研究室

### ほんわか型人生論

だめダメ駄目!! 不老不死なんてことがあったら、人は頑張ることをしなくなるから。だって、マンネリするだろうし、感性が磨けないだろうし。とというものの、僕だって死は怖い。分らない故に怖い。でもゆくゆくは、あの世で懐かしい人たちに会うことになる。怖いけど、楽しみカナ、そう考えると。逆に、この世にこれからも絶対に必要なものというのは、やっぱり集中力と休みだと思ふ。するめやガムのように、噛めば噛むほど味が出るノンストップじわじわ集中型もいいけど、あったか~いお茶を飲むように、飲んで休み、飲んで休むというゆったりほんわか型のほうが持続すると思ふし、気持ちの問題で楽かも。冷めたら、あたたかなおせばいいし、湯気の数だけロマンは詰まっているんじゃないかな。

平成24年 5月29日(火) a.m.4:10 八住 泰海

## 竜一君の

## ちよつと言わせて!

### 恋愛について語る ~後篇~

お互いの気持ちの気持ちがわかり合えない時はどうしたらいいのでしょうか?

A君の場合はしばらくして話し合いをすることによって解決している。Bさんはそれで仲良くなる。でも、けんかした時、イライラ感があるので、文句ばかり言ってしまう時がある。言ってしまった後は後悔して心残りになる。それでも時間がたつと自然と仲直りしていることもある。仲直りするまでの時間は長く感じる。みんなだったらどうなのでしょう?

### ~こころの窓よ ひらけ~

宇宙から一人の少年が、勝手に流れ星の乗って地球へ来ました。しかし、少年はお腹がペコペコでおそなえしてあるおじぞう様の温泉まんじゅうを食べてしまいます。でも食べていると、涙があふれてきます。心の中で「すみません。」すると、少年は拾ったお金でりんごをおじぞう様におそなえします。すると、おじぞう様が「コラコラ優しい少年よ、少し私の話を聞きなさい。地球には恵まれない貧しい子ども、ご飯を食べたくても食べられない身体の弱いお年寄りがあります。だから、私は食べません。早く生まれた星へ帰りなさい。」少年はこう思う。「この美しい地球、また、思いやりのある星へいつか温かい家族、大切な友達、そして好きな人と必ず来よう。夢で終わらせやしないぞ。」と心に刻むのです。 -終わり-

タマちゃんの夢物語

## ホットケーキを 作りました!

6月13日(水)に生活教室の銀杏会と共催でホットケーキ作りを行いました。

銀杏会からは9名、センターからは4名の方が参加され、職員4名と共に和気あいあいとした雰囲気で行いました。メイプルシロップやチョコソースを使い、皆さん思い思いのデコレーションをして楽しまれました。色々なデコレーションがあり、個性が発揮されますね!

グループごとに混ぜる人、焼く人などそれぞれが得意分野を活かして協力し合っていました。皆さんからも「美味しかった」



美味しく焼けました!

この感想が多く聞かれ良かったです。

## 月刊RIYOMI

6月の利用者ミーティングでは、楽器の演奏場所、休養室の利用実態について様々な意見が出されました。明確に線引きした利用をすることは難しく、センター全般の利用について、まわりに配慮し節度をもった過ごし方をしているという結論にいたりしました。

また、いつも多く出されている夕食メニューの希望が、今回のつぶやきBOXには一件もありませんでした。献立の参考にさせていただくためにも、ぜひ多くの希望をお待ちしております。

なお、今までは毎月第二土曜日に開催してきましたが、暦により休館日の後になることもあり、皆さんから出された意見・要望について、全職員への周知がうまくいかないこともありました。そのため、次回7月から休館日前の土曜日開催とすることとしました。

☆次回利用者ミーティングは7月7日(土) 14:30~



## ☆ひだまり☆

11月で10年を迎えます！

小菅ヶ谷地域ケアプラザと合同で開催し続け、今年の11月で10周年を迎えます。  
 実行委員会を立ち上げ、11月の記念イベントに向けて企画検討中です！  
 今後も地域の拠点として皆さんにより親しまれ、楽しいイベントを考えていきますので、  
 よろしくお願いします。

日時：7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：浴衣の着付け、盆踊り

昼食メニュー：いなりずし、太巻き、かき玉汁、あずき白玉

☆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。

## ☆誕生会☆



日時：7月1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。

カラオケ申込は演奏ありが10日前、演奏なしは

5日前に締切になります！

## ☆SST講座☆

日時：7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

テーマ：「いろいろな気持ちを伝える」

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：7月15日(日) 10:30~12:30

場所：栄区生活支援センターホール

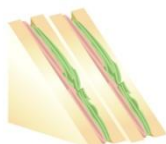
参加費：300円

メニュー：サンドイッチ

料理が得意であっても、そうでなくても、

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までにホールに集って下さい。



## ☆昼食会☆

日時：7月13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：豚肉のしょうが焼き、なすとピーマンのみそ炒め、

パイナップル寒天、ご飯、みそ汁

昼食を食べた後、参加された皆さままで交流を深める機会を設けています。

コミュニケーションを取って心も体も満たしましょう。

\*申込み期限は前日の7月12日(木)12:00までです。

それ以降のキャンセルはキャンセル料として100円いただきます。



## ☆SAKAEピア☆

日時：7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。



## ☆昼カラ☆



日時：7月22日(日) 15:00~17:00

場所：栄区生活支援センターホール

曲入れ、順番の調整は、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いきましょう！