

今年もうだるような暑さが続いていますね。熱中症、夏バテ等には十分気をつけて暑さを乗り切る体力を持続させましょう！

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



## 8月イベントスケジュール表

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
5 誕生会 14:30~	6	7 	8 毛利さん相談電話 14:30~	9	10	11 利用者 ミーティング 14:30~
12 SAKAE ピア 14:30~	13 休館日 	14 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:40~	15	16 	17	18 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~ SST 講座 15:00~
19 楽ッキング 10:30~	20	21	22 バーベキュー大会 11:00~ カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	23	24 ソフトボール 練習 13:00~	25 ひだまり 10:00~
26 風カラ 15:00~	27	28 	29 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~	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。

今月のイチオシ!

### バーベキュー大会2012



栄区生活支援センターの真夏のメインイベントといえば、納涼会と共にバーベキュー大会があります。今年も暑い中、皆さんと共に肉を焼き、野菜を焼き、海産物を焼き、楽しいひとときを過ごしたいと思います。夏の思い出の1ページを書きこみましょう！

日 時：8月22日(水) 11:00~

場 所：上郷・森の家野外炊事場

\*場所が判らない方は当日、団場で現地まで向かいますので、9:40までに集合して下さい。

参加費：500円

参加締め切り日：8月15日(水) 21:00まで



### ソフトボール練習

港南区生活支援センター合同チームと合同練習(試合)を行います。

10月のフレンドシップ杯に向けて技術、チームワークを深めよう！当日は12:00にセンターに集合していただければ団場で現地に向かいます。

日 時：8月24日(金)

13:00~15:00

場 所：日野中央公園グラウンド

## やっちゃん大学 人生力Up研究室

## やっちゃん式生運論 ～“生きる！”希望～

忘れもしない6月某日…。あの日、僕は開頭オペをした。それは、脳動脈瘤のためである。6～8時間の予定が4時間もオーバーし大きなものとなった。手術は成功したものの、毎朝の頭痛、鼻や舌がきかない、よく聞こえない、無気力などの後遺症に悩んでいる。両足が麻痺する可能性もあり、ものすごい緊張を覚えた。あの日、僕はたくさんの人に祈られていたが、生還するとは思っていなかった。恐かったけど、まだやり残したことがいっぱいあるので、絶対死ねないと思った。うれしかったのは、術前、術後と活を入れていただいたことだ。これからはもっともっと強くなりたい！

平成24年 5月29日(火) a.m.4:10 八住 泰海

## VIVA☆ボランティア

栄区生活支援センターのボランティア活動やボランティアさんを紹介しているこのコーナー。今回は毎月の誕生会や今年度の納涼会でご協力をいただいている相馬里見さんを紹介し

ます。「月に1回、センターの誕生会でカラオケの伴奏をやらせていただいています。また、曲と一緒に簡単なハンドベルを演奏していただけるように、編曲等も行っています。音楽を通じ、少しでも楽しい時間を過ごしていただけたら良いなと思っています。」

相馬さんの奏でるピアノとメンバーさんが弾くギターが調和し、そのメロディーに乗り誕生月の方を祝う唄声が響きます。その空間はアットホームな雰囲気が生まれ、誰もが笑顔になります。相馬さん！毎月、楽しい時間を作っていただきありがとうございます！

## みのるさんの 田園日誌

5月17日にゴーヤの種をまいた。昨年、区的生活教室でゴーヤを植えたが、その余りの種をもらいセンターで育てている。“区的生活教室に負けないくらいのゴーヤを育てたい！”という思いで職員に手伝ってもらいながら水やり等の世話をしている。最初は楕円形の小さないれものの中に湿らせた脱脂綿を入れ、その上に5個、また別にプランターに3個植えた。5月30日にプランター、楕円形に植えた種双方で発芽した。その日は“よかった～！、やった～！”という思いで芽を眺めていた…。センター産ゴーヤの実が成熟するまでみのるさんと共に成長を追っていきます。成長過程を乞うご期待!!

## 月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングではつぶゆき box から、夕食メニューのリクエストをはじめ、喫煙所でのコップの置き残し等マナーの見直しを訴える内容がありました。特に喫煙室にコップを入れるのを禁止にすることではなく、スタッフがフロアや喫煙所に積極的に出向き一層の見守りを行うことや、利用者相互の注意喚起で様子を見ることで意見がまとまりました。また、以前から継続して要望のある“夕食会の開催”については今月も同様のリクエストカードがあり、皆さんからの要望が強いということで、その後のスタッフミーティングで開催を前向きに考えていくということとなりました。また、議題では夕食サービス時に手をつける前のおかず等を食べられない人が特定の人に何も言わずにあげるということがあり、もらう人が自分だけもらってしまっているという点で違和感を覚えているという訴えがありました。意見では、“もらう人がもらう前に声をかけておかずを受け取らないようすればいい”といった意見もいただきました。本人の声かけはもちろんですが、夕食サービス時はスタッフがフロアに出て皆さんと夕食を一緒にとるので、食べられないものがあれば、まずスタッフに話し、スタッフから食べられる人への声かけを行うということで意見がまとまりました。

次回の利用者ミーティングは8月11日(土)14:30～です。

## 祭のあとの静けさの中で…

今年の納涼会は生活支援センターが主催という形で、関係機関には“協力”という形で関わっていただきました。しかし形態は変われどおしみなない協力をいただき、開催することができました。屋台の出店を始め、ファンケル美健協賛の依頼、抽選会景品の出品、ハンドベルへの参加等例年と変わらない形で会を盛り上げるため一翼を担っていただきました。そして、何より尽力いただいたのが、メンバーさんを中心とする実行委員会の皆さんです。会の企画・運営は委員さんがいなければ成立せず、改めてイベントの成功はメンバーさんの協力が前提となるものだと思います。また、ボランティアのご協力も見逃せません。今回はイベントで2名、調理関係で1名の協力をいただきました。センターにボランティアが入ることで職員とメンバーという既成関係とは別の動的な関わりが生じて、イベントを成功に導く大きな力が生まれます。さらに、毎年景品の協力を頂戴しているファンケル美健さん。活動の趣旨を理解していただき、メンバーが地域の中で安心して暮らしていく環境作りを共に担っていただいています。今年も多くの方にこのように、メンバー、関係機関、ボランティア、企業、職員というつながりでセンターの納涼会は毎年開催されています。納涼会を通じてセンター人同士の出会いを生む、地域のつながりの拠点という特長を再認識させられました。



今年も多くの方に  
来ていただきました。



## ☆楽ッキング☆

日時：8月19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：冷やし中華

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までにホールに集って下さい。



男性も多く参加しています！

楽ッキングに参加しての感想

☆300円で昼食が食べられ、調理も勉強になり、作った料理のレシピももらえるからすごく楽しいです。(M.Hさん)

☆買い物を通じてボランティアさんとコミュニケーションを図れるのが新鮮です。(Y.Yさん)

## ☆誕生会☆



日時：8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：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10日前に締切になります！

## ☆SST講座☆

日時：8月18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：「話しに加わる」



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。

## ☆屋カラ☆



日時：8月26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、参加者の皆さんでお願いします。  
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！

## ☆昼食会☆

今月の昼食会はバーベキュー大会があるため、昼食会はお休み致します。

8月以降も食べて美味しい、話して楽しい昼食会を企画・運営していきますので、どうぞお楽しみ下さい。

## ☆SAKAEピア☆



日時：8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。

みなさんで心地よい空間を共有しましょう。

## ☆ひだまり☆



日時：8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：マスコット作り

昼食メニュー：牛丼、浅漬け、みそ汁、水羊羹

☆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。