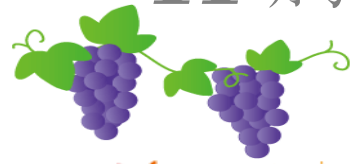


秋も深まってきました。食欲、読書、芸術と様々ありますが、あなたはどんな秋が好きですか？

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



11月イベントスケジュール表

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 	2	3 区民まつり 10:00~
4 誕生会 14:30~	5	6	7 家族会主催講座 うつと統合失調症 13:00~16:00	8 	9 昼食会 12:00~	10 利用者 ミーティング 14:30~
11 SAKAE ピア 14:30~	12 休館日	13 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:40~	14 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	15	16	17 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~
18 楽ッキング 10:30~	19	20	21	22	23 勤労感謝の日 ウォーキング 10:00~	24 ひだまり 10:00~ SST 講座 15:00~
25 屋カラ 15:00~	26	27	28 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	29 	30	

*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。

区民まつり

毎年5万人もの来場者を誇る栄区民まつり。
今年も栄区生活支援センターも参加します。
センターからは「焼きおにぎり」と「フランクフルト」
を出品します。
ご家族、友人お誘いあわせの上、ぜひご来場下さい。
日時：11月

当日の調理、販売をお手伝いしていただける方大募集!

第2回 栄ウォーキング

心地よい秋の1日と一緒に過ごしませんか?

日時:11月23日(金) 10:00~

場所:未定

持物:お弁当

春に続いて、第2回目のウォーキングを行います。

場所等はウォーキングミーティングを開き、皆様の意見をもとに決めた
と思います。たくさんのご参加をお待ちしております!

ウォーキングミーティング

日時:11月9日(金) 16:00~

場所:栄区生活支援センターホール

先月は違う記事を載せて
しまいがめん！ by 編集者

ヨヨのボヤク!

やっちゃんのキモチー話

9月某日、2泊3日で下呂温泉と犬山温泉に旅行してきた。家族がバラバラのメチャメチャになってからは、旅行らしい旅行はしていなかった。今回は菩提寺の企画する旅行であった。嗅覚と味覚が駄目な今日、食事はあまり楽しめなかった。そういうこともあり、今回の旅行の楽しみは温泉に浸かること、バスや舟からの風景を眺めることであった。大勢の方と入浴するという経験が乏しいためキンチョーした。でも、その割に、朝、夕食の前、後と3回も入り、気持ちよかった。特に初日の旅館の露天風呂はサイコーだった。目の前に山があり、さらにその目の前を川が流れ、どこからともなく電車の音が聞こえ、自然とひとつになった感じでリラックスできた。また行きたい。

2012年9月7日 P.M.7:56 住 菜海

精神障害者家族連合会主催講座

うつと統合失調症

～その早期発見と早期治療のために～

こころの病は誰でもかかりうる病気です。かかった時に慌てたり、落ち込んだりしないために正しい知識を身につけましょう。

- 日 時：11月7日 (水) 13:00～16:00
- 場 所：栄公会堂
- 入場料：無料
- 内 容：○当事者による演奏と体験談
○講演「うつと統合失調症」
講師 阿瀬川 孝治先生
(横須賀・汐入メンタルクリニック)
問合せ先 浜家連 TEL 045-548-4816
FAX 045-548-4836

みのるさんの
田園日誌

その4

8月に入ると7個実っている実も丸々と色よく育っていた。そして、8月3日に一番大きなゴーヤを収穫し、夕食サービスに調理してもらいました。初めは皆さんからの感想が怖かったが、スタッフやメンバーさんから“美味しかった”という声が聞こえ、うれしく思いました。8月中は毎日水をやり、成長の様子を見て、その様子をゴーヤ日誌に書き、スタッフにチェックをしてもらうというリズムが日課になりました。時々腐葉土を加え、実が大きく成長したので夕食サービスに出してもらいメンバーさんに食べてもらいました。また、8月10日にはなんと！黄色いゴーヤが実っていて、8月17日には白身がかっていたので、収穫しました。スタッフに調べてもらったら、成熟しすぎると黄色になり、その種が再び栽培用の種となるらしいので、来年に向けてそのゴーヤからは種だけ収穫しました。



8月の終わりにになると、空気も変わってきて、ゴーヤの実の数も少なくなり、季節の変わり目を感じるようになりました。栽培は10月で終了しました！

ピア活動NOW

10月19日に毎年恒例のフレンドシップ杯が開催されました。栄区生活支援センターチームは惜しくも2回戦で負けてしまいましたが、結果以上に心をうたれたことがありました。それは、1回戦で対戦したチームのことですが、出場している選手以外の応援だけのメンバーもメガホンをたたき、リズムにのって応援歌を歌い、選手を鼓舞して、出場選手と同様に楽しんで試合に参加しているようでした。その応援はプレーと同様に日々練習を重ねた賜物だそうです。

出場選手は1つ1つのプレーに対してお互いを褒め合い、励ましあうことで信頼関係が深まり、さらにベンチで応援するメンバーのリズムの良い掛け声があいまってチームワークが形成されます。そこには選手や応援メンバーの主体的な意見や工夫が生かされ、参加者にとっても居心地のいい、やりがいも感じられる雰囲気生まれているのだと思います。さらに勝利という結果が結びつくと次の活動へのモチベーションにもつながるのではないでしょうか。このようにいいサイクルが生まれ、メンバーさんの力が最大限に引き出されるのではないかと感じました。

月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングではつづやきBOXから夕食サービスのメニューやイベントへのリクエストが寄せられました。反映させていただきま。皆さまからの議題としては、“ソファで眠っている人がいて、座って休むことができない”という苦情がありました。確かにソファは座って休む場所で、横になって眠る場所ではありません。少し横になる程度であれば、許容の範囲だと思えますが、眠るのであれば、静養室で休まれるのが好ましいと思います。ミーティング内でもそのような結論が出ました。また、ソファで座って休みたいのに、眠っている人がいて休むことができない場合は、眠っている人に声をかけて譲ってもらいましょう。また、声をかけることができない場合はスタッフに声をかけてもらうということで意見がまとまりました。また、最近はお煙草でコップの置きっぱなしも少なくなり、メンバー全員が利用しやすいセンターを作る意識が表れていることも共有しました。

次回の利用者ミーティングは11月10日(土)14:30～



☆ひだまり☆

日時：11月24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：ハーブの演奏、ゲーム大会
 昼食メニュー：カツカレー、パバロア、紅茶
 ☆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。

おかげさまで 10周年

これからもよろしくお願いたします!

平成14年11月より開催が始まりました世代交流
 サロン「ひだまり」は多くの方に来場いただき、
 今年で10年となります。ありがとうございます。
 感謝をこめて、美味しいカツカレーとお楽しみ
 イベントを用意しておまちしています。

☆誕生会☆

日時：11月4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!

☆楽ッキング☆

日時：11月18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：けんちゃんうどん
 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までにホールに集って下さい。



☆昼食会☆

日時：11月9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：鮭のホイル焼き、けんちゃん汁、ご飯
 リンゴのデザート

*申込みは11月8日(木) 12:00まで。
 それ以降のキャンセルは100円いただきますので、
 ご了承下さい。

☆SAKAEピア☆

日時：11月11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：11月25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もらい
 ます。全員が気持ちよく歌えるように協力していき
 ましょう!



☆SST講座☆

日時：11月24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：「助けを求める」
 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。
 なお、今回は第4土曜日となりますのでご注意ください。