

栄区生活支援センター

平成25年
1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

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

月並みな言葉で恐縮ですが、またたく間に1年が過ぎ、まさに、光陰矢のごとしを実感しております。お陰様でセンター事業もご利用者の皆様をはじめボランティアの皆様そして行政機関及び関係機関、各種団体の皆様等の一方ならぬご支援とご協力により順調に進展しております。とりわけ、ご利用者の皆様、そしてボランティアの皆様には「納涼会」「いたちまつり」「合同クリスマス会」「ひだまり」等の実施に際しスタッフと共にご協力をいただき、それぞれのイベントを大いに盛り上げていただきました。本当にありがとうございました。なかでも「ひだまり」は今年で10周年を迎えることができました。このイベントは地域の皆様及び当センター並びに小菅ヶ谷地域ケアプラザの共催で実施しており、今では毎月大勢の方々が来場される地域密着型のイベントとしてその地位を確立いたしました。

昨年はスタッフの退職等による異動が続きましたが新しいスタッフも揃いましたので、新年を迎え鋭意頑張っております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。相変わらず不況が続く昨今ですが、今年こそ希望に満ちた年となりますよう祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

横浜市栄区生活支援センター所長 鈴木 将之

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 元旦	2 書き初め 14:30~	3 初詣 14:30~	4	5
6 誕生会 14:30~	7	8 水彩ハガキ給教室 10:30~	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 卓球大会 13:00~	15 休館日	16	17	18	19 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~ SST 講座 15:00~
20 楽ッキング 10:30~	21	22 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:40~	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~
27 昼カラ 15:00~	28	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。



ヨヨがポテン!

明暗 ～やっちゃん編～

示したことから脳動脈瘤が見つかり、平成 24 年 6 月にその手術を受けた。原因は不明だが、たまたまにしてしまったものであった。あれから半年が経つが、脳に異常はない。ただし、その引き換えに味覚と嗅覚はほとんど機能しなくなってしまった。食に関心も少なくなり、体重も 97 kg から 85 kg に減ってしまった。健康のためにはいいかもしれないが、一時は死後について考えたものだ。今は生きているので、いかにして生きるかを考えている。平成 24 年 12 月 24 日に唯一の家族である祖母は卒寿(90 歳!!)になった。今後も長く元気でいてほしい。自分も祖母も今までいろいろなことがあった。今後も祖母とともに一生懸命歩いていきたい。

平成 24 年 12 月 21 日 (金) p.m. 7:21 八住 泰海

第一君の

ちょっと言わせて!

今年の目標!

2013 年の目標について話してみようと思います。ほくは今年の 3 月にマラソン大会に出場することになりました。今回で 8 回目となる大会で、タイムは 1 時間 2 分から 5 分くらいで完走できているので、今回も同じタイムで完走したいです。マラソン大会に出る前の気持ちといえば、自分がこれくらいで走ると目標を作った時、ちゃんとうまくいくのかと不安もありますが、チャレンジすることは大切だと思います。前回の大会は自分は 1 時間 2 分だった。あと少しで 1 時間 1 分台に近づけると思った。今年は遅くとも 1 時間 1 分以内に完走することを目標としています。



ピア活動NOW

昨年の 12 月 14 日にクリスマス会を実施しました。毎年、センターのクリスマス会はメンバーさんを中心とした実行委員会の皆さんが会の企画・運営を行っています。今年も 6 名のメンバーさんが委員としてクリスマス会のプログラム、メニュー等の決定にお知恵を貸していただきました。それぞれの長所に基づきながら役割を分担し、1 人 1 つずつ役割を持ちました。また、話し合いの中では内容を決める中で委員さん同士で意見の違いもありましたが、お互いに批判することもなく、納得するまで話し合い、事項を決定していました。さらに職員が委員さんに提案する前に委員さんの方からアイデアを提起したりと、委員のひとりひとりが実行委員会の意図もよく理解していただき活動していたようです。このようなイベントを通じて、改めて栄はピア活動の土台がしっかり根付いていると同時に、その土台を活かして実りのある活動にするのも、職員のお手伝いが大事になってくるとおもいます。我々職員の意識もメンバーさんと同じ方向に向ける必要性を再認識させられます。

新春 平成 24 年度 卓球大会

毎年恒例の卓球大会が今年はお正月に行います。得意、不得意関係なくメンバー同士、職員との交流の機会を作りましょう! たくさんのご参加をお待ちしております!

日時:平成 25 年 1 月 14 日(月)13:00~
場所:栄区生活支援センターホール
参加費:無料

月刊RIYOMI

12 月の利用者ミーティングでは、二つの話題が中心となりました。一つは夕食についてですが、誰でも知っているようなシンプルなメニューが大好評だったようで、ここ最近では夕食サービスを利用する人数がメニューによってかたよる傾向となっています。今後のメニューに皆さんの意見を反映させていくためにも、つぶやきBOXにメニューの希望を多数お寄せいただくよう改めてお願いいたします。二つ目は年末年始のセンターでの過ごし方について、多数の意見がありました。大晦日から新年 3 日までは、初詣、書き初め、カラオケなど年末年始らしい企画を行ないながら過ごしていけるよう計画していきます。また、イベントについては毎回のように意見がだされており、1 月には卓球大会を予定しておりますので、ぜひ楽しみにしててください。次回の利用者ミーティングは 1 月 12 日(土)14:30~



☆水彩はがき絵教室☆

日 時：1月8日（火）10：30～12：00
 場 所：栄区生活支援センターホール
 講 師：高橋先生
 テーマ：「雪うさぎ」を書こう！
 3か月に1度のスペシャルイベント！
 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出来ますよ！



☆誕生会☆



日 時：1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！

☆SAKAEピア☆



日 時：1月13日（日）14：30～16：00
 場 所：栄区生活支援センター集會室
 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。
 みなさん心地よい空間を共有しましょう。

☆楽ッキング☆

日 時：1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：魚介スパゲッティー
 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：1月11日（金）12：00～14：00
 場 所：栄区生活支援センターホール
 参加日：300円



メニュー：ビーフと野菜のシチュー、サラダ、デザート
 申込みは1月10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。

☆ひだまり☆



日 時：1月26日（土）10：30～15：00
 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：お抹茶コーナー、お正月遊び、ピンゴ大会
 マジック

昼食メニュー：かき揚げうどん、おしるこ
 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。

☆SST講座☆

日 時：1月19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：「上手に謝る」



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上手な切り抜けて、ストレス
 のかからない日々を送りましょう。