

# 栄区生活支援センター

平成25年  
2月号

鬼は〜外！福は〜内！豆まきで邪気を振り払い、幸運を呼び込みましょう！！

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



## 2月イベントスケジュール表

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3 誕生会 14:30~	4	5	6 	7	8	9 利用者 ミーティング 14:30~
10 SAKAEピア 14:30~	11 建国記念日	12 休館日	13 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	14 バスハイク 9:30~ パレンタインデー	15	16 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~ SST 講座 15:00~
17 楽ッキング 10:30~	18 	19 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:40~	20	21	22 	23 ひだまり 10:00~
24 昼カラ 15:00~ 夕食会 17:30~	25 	26	27 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	28 		

\*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。

### バスハイクツアー ~東京タワーと浅草にGO!~

東京タワー&浅草を散策します♪浅草で有名な天ぷら屋さんと昼食もとりますよ!

日時：2月14日(木) 9:30~17:30

参加費用：500円と昼食代

定員：25名

申し込み締め切りは2月5日(火)までです。

それ以降のキャンセルは払い戻し

できませんのでよろしくお願い致します。

皆様のたくさんのご参加をお待ちしています♪



### ~夕食会~

利用者ミーティングでも皆さんからの希望の声が多くあった夕食会が復活しました!

センターに登録されていない方のご参加もOKです♪

日時：2月24日(日) 17:30~

場所：栄区生活支援センターホール

内容：お好み焼きパーティー

参加費用：300円

申し込み締め切りは2月23日(土) 12:00までです。

それ以降のキャンセルは100円いただきますのご了承下さい。



### 四ツ葉のクローバー

物忘れが多くなってきた今日この頃である。考えていることを忘れるならまだしも、人との約束をすっぽかしてしまうこともあった。これではいけないという思いから手帳を買った。でも、うまく活用できず、メモ紙にちょっとスケジュールを記すくらいである。近日のごとしが計画を立てられず、将来のごとは想像ができずにいる。1月11日の昼食会の日、舞岡病院のある患者さんに四ツ葉のクローバーをいただいた。四ツ葉のクローバーを探すのも大変だと思うけど、人を感動させるような贈り物を届けていただいたことに感銘を受けた。深く感謝している。四ツ葉のクローバーを手元に、自分探してしあわせ探しを続行したいと思った。

平成25年 1月25日(金) p.m. 7:45 八住 泰海



## 古本大募集!



センターでは読書強化月間(笑)ということで皆さんの読まなくなった本を募集しています。

“もう読まなくなったけど、捨てるのはもったいないな~”と押し入れにしまいこんである本はありませんか?

そんな本をセンターの“読書強化月間”にぜひ役立てて下さ~い!フロアの本棚に並べさせていただきます。また、以下の本は受け取りできませんのでご了承ください。

- 汚れが激しく、乱丁しているもの
- 性的な内容
- 洋書・学術専門書
- 雑誌、週刊誌

## 卓球大会

...の振り返り

1月14日に卓球大会を行いました。大変な大雪の中でしたが、16名の参加者が集まって下さり、白熱した試合が繰り広げられました。実行委員や審判をメンバーさんが主体となって行ない、全員が楽しめるよう工夫しました。くじ引きで初心者と経験者がペアを組んだことで、初心者の方や普段卓球をしない方も楽しめたと思います。お互いに声援を送り合い、和気あいあいとした雰囲気でも盛り上がりました!



## ピア活動NOW

ソフトボールと共に栄区生活支援センターのスポーツイベントといえば毎年恒例の卓球大会があります。先日、卓球大会が開催され、盛況の中終えることができました。卓球大会も栄区生活支援センターでは納涼会、クリスマス会と同様にメンバーさんの中から実行委員を募って職員と共に企画・運営を行っています。その委員さんの中には毎年のようにソフトボール、卓球大会とスポーツイベントを中心にお手伝いいただく方々がいます。卓球大会では、大会の開催に向けてルール、タイムスケジュール、賞品等を決定する数回の委員会に出席いただき、当日は審判、会の司会も行っていただきました。大会も盛況に終わり、実行委員さんや当日、お手伝いいただいた方の顔には充実感に満ち溢れた笑顔を見ることができました。

今回の卓球大会やソフトボールのように、スポーツが得意な方はスポーツイベントを中心に実行委員会に参加していただき、そうでない方も納涼会、クリスマス会といった実行委員会形式を取るイベントに委員として参加していただいています。自身の個性を生かしてセンターのイベントに携わり、その中で“自分の力が役立っている、信頼されている”という満足感や安心感を感じていただくことを目標に、多くのイベントに実行委員形式を導入しています。

## 月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングで話し合われた主な議題として、“配膳の時間が17:30~なのに、その前に配膳が行われている”とか“センターの中で読んでいい本、悪い本の内容はどんなものか”ということが出されました。“配膳の時間”というのは具体的にメインのおかずや副菜等の食事の出す時間で、その時間はスタッフがフロアに出て一緒に配膳を行っていますので守られています。議題に出された“配膳の時間”とは、フロアの机の配置替えや箸の準備が17:30前から行われているということだと皆さんで共有しました。話し合いの中では今までと特に変えることなく、早くても17:15から机の配置替え、箸の準備を始めるということに落ち着きました。また、“センター内で読んでいい本の内容”というのは皆さんお分かりの方が多く、悪い本とは“性的な内容”ということを再度共有しましたが、そこから派生してセンターの本棚にある本の内容に話しが及びました。現状、数年前から内容の変更がなく、職員も本棚にまで目が行き届いていません。職員で話し合った結果、本棚を整理し、本を入れ替えることも必要だという結論に至りました。そこで、皆様のご自宅を読まなくなった本をセンターにご寄付いただければと思います。詳細は左上の記事で!

次回の利用者ミーティングは2月9日(土)14:30~



## ☆姫集まれ~!☆

王子(?)ばかりのセンターじゃちょっと寂しい! 姫同士で集まって、デザートを作ってお茶をしながら話に花を咲かせちゃいましょう♪素敵なお姫様のたくさんのお越しを待っております!

日時: 3月20日(日) 14:30~16:30

場所: 栄区生活支援センターホール

参加費: 200円

内容: みんなでバナナパウンドケーキを作った後、お茶会をします。

最後は記念撮影! おしゃれしてきてね♪写真は後日皆さんにプレゼントします♪

イベントを手伝ってくれる姫委員を大募集中!



## ☆誕生会☆

日時: 2月3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参加できますよ♪

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☆



今月の昼食会は2月24日に夕食会があるため、

お休み致します。

3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。

## ☆ひだまり☆

日時: 2月23日(土) 10:00~15:00

場所: 栄区生活支援センター集会室

内容: きらきらマグネット作り

昼食メニュー: 五目ちらし、桜餅



☆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!!

## ☆楽ッキング☆

日時: 2月17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: 野菜たっぷりカレー

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。



## ☆SST講座☆

日時: 2月16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: 「注意や指摘を受けた時の上手な対応」

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。



## ☆SAKAEピア☆

日時: 2月10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。

みなさん心地よい空間を共有しましょう。

