

栄区生活支援センター

平成25年

3月号

今季節は三寒四温で春に向かいます。寒さと温かさを繰り返して皆さんの気持ちも春に向かっていきますよ！

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



3月イベントスケジュール表

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2 ようこそ 出会いの広場 10:00~
3 誕生会 14:30~	4	5	6 	7	8 昼食会 12:00~	9 利用者 ミーティング 14:30~
10 SAKAE ピア 14:30~	11 休館日 	12	13 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	14	15	16 体操教室 15:00~
17 楽ッキング 10:30~	18	19 家族会共催講座 14:00~	20 春分の日 賑の会 14:30~	21	22	23 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~ ひだまり 10:00~ SST 講座 15:00~
24 昼カラ 15:00~ 31	25 	26 	27 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	28 	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。

第14回 ようこそ・であい広場

ハッピーなであい ハッピーな発見
ハッピーな輪を広げよう
今年も大好評のたこ焼きとクッキーを販売します！
日時：3月2日(土) 10:00~14:00
場所：ピアハッピー(栄区福祉保健活動拠点)
雨天決行！ ご参加お待ちしております

お手伝いして頂ける方大募集!!

当日のお手伝いしていただける方はスタッフまでお声掛け下さい。よろしくお願いします!

♡ 姫の会 ♡

皆さんでバナナパウンドケーキを作った後にお茶会をします！
最後は記念撮影！

後日プレゼントいたしますので楽しみに♪

日時：3月20日(水) 14:30~17:30

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：200円

申し込み締め切りは3月18日(月) 12:00までです。

素敵なお姫様のたくさんのお越しを待ってます！



やっちゃん大学 人生力 Up↑ 研究室

ニュー・ディスカバリー!!

きょうは稀の稀で早起きした。リモコンでテレビの電源をオンッ!そして、そこに映っていた人は故・藤本義一氏だった。そこで藤本氏はある格言を述べていた。それは「アルトオモフナオヤトカネ」と「ナイトオモフナウトサイナン」という言葉だった。「アル」バージョンは知っていたが、「ナイ」バージョンは初めて知った。久しぶりに知らないことを知り、うれしさを覚えた。コレって、ソクラテスの無知の知の応用かな? ココのところ、むだづかいをしていたので身に染みる思いなので、災難というか悪いことづくめだったので、やっぱり聞いていて痛い言葉だった。運を運まかせにするのはよくないが、運を切り開いていきたいと思った。

平成25年 2月23日(土) p.m.4:44 八住 泰海



バスハイクに行ってきました!

2月14日、バスハイクに行ってきました。今回は、「東京タワー&浅草めぐり」です。昭和の宝物である、東京タワーを見学し、浅草で昼食をとり遠くに見えるスカイツリーを見上げながら、浅草寺、仲見世を散策しました。浅草は日本を代表する街です。とても賑やかで活気があったな~。浅草からシーバスに乗り、日の出桟橋まで周遊。などなど…。

盛りだくさんの企画!参加者の皆様、笑いあいの楽しい一日になったのではないのでしょうか!

次回の企画もお楽しみに…



月刊RIYOMI

今週の利用者ミーティングは大きな議題として、「男子トイレ便器前の汚れがひどい時がたびたび見受けられる」、「鍵を借りずにロッカーを使っている人がいる」というものが挙がりました。2つのテーマとも内容は異なりますが、議論の方向や結論として参加者の皆さんのセンター利用に関する意識の高さが伺えました。“トイレの汚れ”に関しては様々な意見をいただきましたが、最終的には“自分で汚した時は自分で掃除をしてきれいにするのが当然。”という結論に至りました。そこで、センターとしては掃除用具を置くことにしました。また、“ロッカーの無断使用”については、日常、ロッカーキーを返却する際にはロックせずに返却するので、受付で鍵を借りずとも使用できてしまうということが前提にあります。そこで、鍵を返却する際にロックをするということも意見に出ましたが、“締め付けばかりではセンターの自由な雰囲気壊してしまうのではないか”という意見が出されました。結論としては、特に使用後は鍵を閉めるという規定を設けず、スタッフの声掛けや利用者のモラルをより高めていくということで、現行通りにするということになりました。これら2つの話し合いから、センターで起こっている出来事についてメンバー自身が考え、行動し、スタッフと共に取り組むというピアの意識が根付いているのを感じました。 次回の利用者ミーティングは3月9日(土)14:30~です。

さかえ会 栄区生活支援センター共催講座

統合失調症と パーソナリティー障害を知ろう!

統合失調症は100人に1人はかかるといわれている病気ですが、一般にはあまり知られていません。さらにパーソナリティー障害となればなおさらです。症状が出ると家族は驚いてどう対処して良いのかわからないのが現状です。周囲の対応しだいで回復に違いが生じることがありますので、病気についての正しい知識と対処の仕方を学びましょう。

日時：平成25年3月19日(火)
14:00~16:00

場所：栄区生活支援センター 集会室

内容：統合失調症・パーソナリティー障害の知識
講師：加藤 大慈 氏

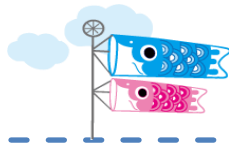
申込み先：栄区生活支援センター

TEL 045-896-0479

ピア活動NOW

2月4日に丘の上病院の作業療法室のメンバーさん10名が支援センターの見学に来られました。センターの内観を見ていただき、その後職員がパソコンを使って事業説明をするという流れを予定していましたが、内観の説明を支援センターのメンバーのHさんをお願いしました。Hさんは丘の上病院の皆さんが来館したとたん、センターの入り口までそそくさと小走りできて、背筋をピンと伸ばし自己紹介をし、胸を張り、堂々と内観の説明をしていました。緊張していた様子でしたが、その姿は普段、センターを利用しているHさんとは思えないほど、とても生き生きとした様子に受け取れました。支援センターにはHさんのように、機会があればその力を発揮でき、活躍できるメンバーさんが多く通所しています。持っている力を十分に発揮でき、その力を根拠に次のステップに向けて歩める自信をつけていただくようお手伝いするのが、職員の役割ということを改めて感じさせられた出来事でした。

Hさん、ありがとうございました!



☆ダイエットしよう会☆

日時：平成 25 年 3 月 16 日（土） 15：00～16：30

場所：本郷地区センター

指導：健康運動指導士 鈴木隆太

今までに何度もチャレンジしたダイエット。いつもうまくいかないダイエット。三日坊主のダイエット。ダイエットって言葉にはどうしてもネガティブな印象がくっついてきますよね。でも本当のダイエットは着ることが出来なかった洋服が着られるようになった自分、フットワークが良くなった自分を体現すること。闇雲にダイエットを始める前に正しい知識と継続できる運動法を学ぶことはとっても大切！今回のダイエットしよう会で「成功するダイエット」の第一歩を踏み出しましょう！！



☆誕生会☆

日時：3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☆

日時：3月8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：春のちらし寿司、きんぴら、お吸い物、デザート

申し込みは 3 月 7 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

ご了承ください。



☆楽ッキング☆

日時：3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：^{ホイコーロー}回鍋肉(豚肉とキャベツの中華甘辛味噌炒め)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。



☆ひだまり☆

日時：3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：体操、雅楽の演奏

昼食メニュー：お赤飯、串カツ、お吸い物、よもぎ餅
☆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！！



☆SST講座☆

日時：3月23日（土） 15：00～16：30

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ルーム

講師：高橋先生、田原先生

テーマ：「相手の言っていることが理解

できなかった時の対応」



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：3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。

