

栄区生活支援センター

平成25年

4月号

新年度になりました。変わるものも多いですが、変わらなく持ち続けているものも大切にしたいですね！

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



4月イベントスケジュール表

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 	2	3 図書委員会 15:00~	4	5 	6 利用者 ミーティング 14:30~
7 誕生会 14:30~	8 休館日	9 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:40~ 水彩はがき絵教室 10:00~	10 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	11 	12	13 SST 講座 15:00~
14 SAKAEピア 14:30~	15	16	17 スポーツイベント 打ち合せ 15:00~	18	19	20 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~
21 茶ッキング 10:30~	22 	23	24 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	25	26	27 ひだまり 10:00~
28 昼カラ 15:00~	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。

スポーツイベント 打ち合せ



今年度のソフトボール、卓球大会等スポーツ活動について皆様のご意見をお聞かせ下さい。

参加希望者全員が楽しめるような内容を目標に一緒に考えていきましょう！

日時：4月17日(水) 15:00~

場所：栄区生活支援センターホール



栄区生活支援センター 図書委員会

今回、皆さんからご寄付いただいた本や、現在本棚にある本を含めて、本棚に並べる本を皆様と検討したいと思います。

そこで、栄区生活支援センター図書委員会を募集します。

センターの読書環境を一緒に整えましょう！

日時：平成25年4月3日(水) 15:00~

場所：栄区生活支援センターホール

*随時古本も募集しています！



KI・O・KU

ちゅちゃん 春の憂い

3月22日は母の月命日だった。今年で母と別れて9年目になる。時が経つということは何とも言えないものを感じる。最初の2、3年はものすごく悲しいものがあった。けれど今は母がいないことに慣れてしまい、心の中からも忘れていく感じである。「第九」の季節になると、祖母のことを思い出すように、桜の季節になると母のことを思い出すようになった。最近の僕の悩みは記憶力と集中力の低下である。脳動脈瘤の手術をして以来、味覚や嗅覚が利きづらくなってしまっているけど、それらとともに会話は成立するが、すぐに頭が真っ白になってしまうことが挙げられる。桜が散るかのように落ち込むこの頃である。

平成25年 3月23日(土) p.m. 7:52 八住 素海

第一君の

ちょっと言わせて!

三浦国際市民マラソンを終えて…

3月3日(日)に三浦国際市民マラソンの10kmを走った。走る前はすごく不安で、自信がなかった。というのは、「去年のタイムを更新できるのか?」「ちゃんと完走できるのか?」と走る10分前まで心配だったからだ。スタートしてから山登りになった時、去年より早く感じ、あっという間に折り返しになっていた。5km/h目標より速く走れたような感じがした。でも、折り返した時はタイムが45分だった。「今回はギリギリかな?」と思っていたけれど、ゴール前のタイムは59分と示されていた。目標の1時間以内のゴールはできた! 来年は59分以内を出したいと思っている。



お花見をしました!

3月24日(日)にメンバーさん12名、職員3名の計15名でお花見をしました。生活支援センター裏手に桜の木があり、2Fからのベランダの眺めはまさに絶景!当日は曇り空でしたが、センターからささやかながら、お菓子や紅茶を出させていただき、食べ物を楽しみながらお話しが盛り上がっていました。以下は参加いただいた方の感想です。

○桜を見ながらのお菓子は最高!!

(Kさん)

○カフェのような雰囲気です。

○お話しが盛り上がりました。(Iさん)

皆さん、春を満喫されたようですね。



ピア活動NOW

3月26日に地域移行・地域定着支援事業の一環で横浜そして、相原病院へ生活支援センターの普及・啓発活動に行ってきました。その活動に力強い2人の助っ人が参戦してくれました。その方々は、いつもイベントで司会を担当してもらっているYさんと、ギターの弾き語りを通じて聞き手に感動を与えるIさんです。約40名の入院患者さんの前でYさんが堂々と現在のご自身の生活や今後の生活の希望、患者さんへのメッセージを伝えてもらいました。また、Iさんもご自身で作詞・作曲をした曲を気持ちのこもった演奏と歌声で披露していただきました。その歌声や歌詞に参加者の皆さんもじっと聞き入っていました。Yさん、Iさんが患者さん達に伝えたかった共通のメッセージとして、地域生活を送る上で楽しみや大変さはあり、楽しいことは誰かと共有でき、大変な出来事でもそれを1人で背負うのではなく、手を差し伸べてくれる支援者や仲間がいるということでした。地域生活は決して1人では送れず、当事者と第三者の相互作用で成立します。YさんとIさんは手段は違えど、患者さんに地域で生活する基本を伝えていただけたと思います。担当職員は今回の交流がきっかけで患者さんたちの中で地域生活への萌芽が起ることを期待しています。Yさん、Iさん、お疲れ様でした!

月刊RIYOMI

つぶやきBoxの内容として大きく分けて①センターの遊具等の修繕と②イベントの実施についての要望に分かれました。具体的には①「将棋・オセロの駒をそろえてほしい。」②「夕食会を月1回行なってほしい」、「花見がやりたい」等でした。職員会議で話し合った結果、①に関してはすぐにでもそろえることを確認しました。また、②に関して、夕食会は他のイベントとの兼ね合いもあり、来年度も実施するとすれば3ヶ月に1回程度ということになり、お花見は昨年度も好評だったので、今年も雨天でなければ実施するということになりました。その他、みなさんからのご意見として「事務室前の雑談は受付の際に迷惑になる」という意見が出されました。皆さんとの話し合いの結果、職員が判断して、相談のような長くなる話しは相談室か、フロアに移動するということになりました。また、昨年度、約半年にわたってゴーヤを栽培しましたが、今年も栽培したいというリクエストも頂きました。職員会議の結果、前向きに考えさせていただくことになりました。

次回の利用者ミティグは4月6日(土)14:30~です。



☆水彩はがき絵教室☆

日時：4月9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

先生に教わりながら楽しくはがきを作ってみませんか？

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はがき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！



今回は「蓮の花」と「かぶと」に挑戦です！

☆誕生日会☆

日時：4月7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日会に参加しませんか？

おいしいお菓子も用意しています。

誕生日の方は無料で参加できますよ♪

準備や片付けをお手伝いしていただける方は

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☆

今月の昼食会はお休みです。

5月から開催いたしますのでご期待下さい！

☆ひだまり☆



日時：4月27日(土) 10:00~15:00

場所：栄区生活支援センター集会室

内容：「交通の安全と地域の防犯について学ぼう」

昼食メニュー：たけのこご飯、からあげ、みそ汁

浅漬け、柏餅

☆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！！

関心のある方はスタッフまでお申し出ください。

☆楽ッキング☆



日時：4月21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：たけのこご飯、おひたし、お吸い物

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：4月13日(土) 15:00~16:30

場所：本郷地区センター

講師：高橋友美

テーマ：「相手の素敵なところを伝える」

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、今回は会場の都合で午前10時からとなります。



☆SAKAEピア☆

日時：4月14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。

