

栄区生活支援センター

平成25年
5月号

暑い日、寒い日が繰り返しています。みなさん、体調の管理に気を付けてくださいね！

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

5月イベントスケジュール表



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3 憲法記念日 憲法記念日 	4 みどりの日 
5 こどもの日  誕生会 14:30	6	7	8 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 16:30~ 毛利さん相談電話 14:30~ 農園ミーティング 15:00~	9	10 昼食会 12:00~	11 利用者 ミーティング 14:30~
12 SAKAEピア 14:30~	13 休館日	14 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:40~	15	16	17	18 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~ SST 講座 15:00~
19 楽ッキング 10:30~	20	21	22 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 はお休みです	23	24	25 ひだまり 10:00~
26 昼カラ 15:00	27	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。

ソフトボール

練習

今年度最初のソフトボールの練習を行います。

10月の大会に向けての初練習です。今からチームワーク、実力共に高めていきましょう！メンバー、随時募集中です！スタッフにお声かけ下さい。

日 時： 日時、場所は追ってセンター内に掲示します。

場 所： 電話でのお問い合わせは下記連絡先まで。

連絡先：045-896-0479



さかえ農園

ミーティング

Let's 土いじり！

昨年に引き続きセンターのベランダで期間限定農園を開園します。そこで、農園でどんな作物を栽培するか、話し合いを持ちたいと思います。

皆様のご意見、お待ちしております。

植物を育てる楽しみを一緒に味わいましょう！

日 時：5月8日(水) 15:00~

場 所：栄区生活支援センターホール

やまのわがボヤク!

生きるということ

つい何日前にアゲハチョウらしきものを見た。少しずつではあるけれども、あたたかくなってきているのだなあと思った。

これからは蚊も蝶もハチもはえもふんふんの季節である。彼らは何を考えて飛んでいるのだろうか？人間という生き物は老後のことを考えて生きている生物だけで、彼ら昆虫は真剣に老後のことを考えているのだろうか？「今」という瞬間を大切に生きているのは、案外昆虫の方がかもしれない。どちらが偉いというわけではないが、どちらにしても、生きるために多大なエネルギーを消費していると思う。

ついこの間まで冬であったのに、今、僕の頭の中は夏のことを考えている。

平成 25 年 4 月 24 日 (水) p.m. 8:37 八住 泰海

出会いと別れの交差点

このたび、1年10ヵ月務めた生活支援センターを退職することとなりました。そのことを誰にも伝えてなかった時、ある利用者さんに話しかけられました。「このごろ時々もう辞められた職員さんのことや、センターにいない利用者さんのことを思い出します。その人がここにいたら、今の私に何て言ってくれるかな、とか…」一瞬、何と答えたら良いか戸惑い、「…そうですか。そういう風に思えるのはきっとその時素敵な時間を共有できたからですね。今その人が心の中にいて、その人の視点で自分を見られるのはとても良いことだと思いますよ。」と伝えました。センターでは、こんな利用者さんに対して話しながら同時に自分にも答えていることが時々ありました。そう考えると、今もまたそういう時間に繋がっていくので大切にしようとおもいます。センターの皆さん、様々な時を一緒に過ごし、色々ありましたが、どれもかけがえのないひと時でした。またどこかであえるかもです。ありがとうございました。

浅水 ひとみ

栄区生活支援センター 4月の風景 水彩はがき絵教室

4月9日(火)に水彩はがき絵教室がありました。

3か月に1回の実施にも関わらず、毎回楽しみにしているメンバーさんが多くいます。今回は高橋先生がはがきに下絵として描いて下さった「蓮の花」と「かぶと」をメンバーさんが色を塗りました。メンバーさんそれぞれで色合いも違い、個性がでている作品に仕上がったと思います。新しい参加者も2人いて、和気あいあいとした雰囲気で行いました。次回は7月頃を予定していますので、ぜひご参加下さい!



ピア活動NOW

毎月、実施している SAKAE ピア。

参加者の中で毎回司会やテーマを決めて、話し合いを進めます。職員も参加しますが、あくまで傾聴を前提としての参加で、内容のテーマや話の方向づけ等のまとめる役割は、毎回異なったメンバーが行います。話し合いは「言いつばなし、聞きつばなし」が前提で助言や指示的な発言はしません。その上で SAKAE ピアの基本的なルールとして、①参加者全員が同じ立場②気持ちはシンプルに伝える③伝えることはシンプルに伝えよう④自分のことは自分で決めて責任を持つという4つの項目があります。それらを守ることで、普段、話しができないことでもこの空間であれば、話しができるといふ雰囲気があります。そして、人の話を聴くことで自分自身の気づきも促され、その方独自の成長につながっていくのだと思います。自分自身の成長と共に相手の成長も感じられる SAKAE ピア。あなたも一度参加してみませんか？

月刊RIYOMI

4月の利用者ミーティングでは、つぶやきBOXより、新聞に読売が朝日を追加して欲しい、廊下での相談や長話は控えて欲しい、フロアでの過ごし方について等、センターの利用に関する意見の他に、中華街や野球観戦に行ってみたいなどのイベントに関する要望もありました。

新聞に関しましては、読売を希望されている方が多くいらっしゃいましたので、今月から取り入れることとなりました!

また受付前で相談や長話をされてしまうと来館する際に遠慮してしまうとの意見が多く挙がり、基本的には相談は相談室でしようということに決まりました。

イベントにつきましては中華街に行ってお昼を食べたい!という方も多くいましたので、前向きに検討していきたいと思っております。

今回の利用者ミーティングは5月11日(土)14:30~



☆昼食会☆

日時：5月10日(金) 12:00~14:30
 場所：栄区生活支援センターホール
 参加費：300円
 献立：たけのご飯、
 申込み期限は前日の**5月9日(木) 12:00**まで。
 それ以降のキャンセルはキャンセル料として
 100円いただきます。

交流会

昼食を食べた後、参加された皆さまで交流を深める機会を設けています。内容はカラオケ、卓球、懇談です。今回はそれらに加えて散歩も行います。コミュニケーションを取って心も体も満たしましょう。ぜひご参加下さい！

☆誕生会☆

日時：5月5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♪
 カラオケ伴奏の申込は4/25(木)までの締切になります！カラオケ伴奏なしとその他の出し物は4/30(火)です。



☆昼カラ☆



日時：5月26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あっていきましょう！

☆ひだまり☆



日時：5月25日(土) 10:00~15:00
 場所：栄区生活支援センター集会室
 内容：ペタンク
 昼食メニュー：豆ごはん、筑前煮、お吸い物、ドーナツ
 ☆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：5月19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：ほうれん草のキッシュ
 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：5月18日(土) 15:00~16:30
 場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザボラティアルーム
 講師：高橋友美先生
 テーマ：「うれしい気持ちを伝える」
 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。



☆SAKAEピア☆

日時：5月12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。

