

# 栄区生活支援センター

平成25年

6月号

もう梅雨の季節ですね。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



## 6月イベントスケジュール表

| Sunday  | Monday    | Tuesday                        | Wednesday   | Thursday | Friday  | Saturday   |
|---|-----------|--------------------------------|---|----------|---|--|
|   |           |                                |   |          |   | 1  |
| 2<br>誕生会<br>14:30~                                  | 3         | 4<br>さかえ農園<br>14:30~<br>種まき開始！ | 5   | 6        | 7   | 8<br>利用者<br>ミーティング<br>14:30~                           |
| 9<br>SAKAEピア<br>14:30~                              | 10<br>休館日 | 11 嘱託医相談<br>加藤 大慈 Dr<br>16:40~ | 12 嘱託医相談<br>都甲 崇 Dr<br>16:30~<br>毛利さん相談電話<br>14:30~ | 13       | 14<br>昼食会<br>12:00~   | 15 嘱託医相談<br>越智 祥太 Dr<br>18:15~<br><br>SST 講座<br>15:00~ |
| 16<br>楽ッキング<br>10:30~                               | 17        | 18                             | 19  | 20       | 21  | 22<br>ひだまり<br>10:00~                                   |
| 23 グループ<br>カウンセリング<br>14:30~<br>30<br>昼カラ<br>15:00~ | 24        | 25                             | 26<br>カウンセラー相談<br>14:30~<br>毛利さん相談電話<br>14:30~      | 27       | 28<br> | 29   |

\*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ですので、相談電話・窓口対応は行っておりません。ご了承さ

### さかえ農園

2012年の春にスタートしたさかえ農園。

今年は去年の反省点を踏まえ、前回発芽したゴーヤの種をメンバーさんたちと植えてみようということになり第1回ミーティングを行いました。今回は新たに、ラディッシュやミニトマトも育ててみたいとの声上がり、新しい試みにチャレンジ！

6月4日から、徐々に種を植えて秋口には元気な野菜たちが育ってくれるのを目指して皆さんたちと頑張っていきたいと思えます。まだまだ一緒に育ててくれる人を募集中ですので、スタッフにお声掛け下さい！

### グループカウンセリング が復活します！

去年の1月からお休みをさせていただいた、グループカウンセリングがついに再開いたします！

長らく休んでいた藤木先生が、カウンセラー担当して再登板します♪

先生と共に色々な話しをしながら、自分の意外な一面や気付きが発見できるかも？

皆さまのご参加をお待ちしています。

### お楽しみポイント

今月の「やっちゃんのココポイント」はお休みをさせていただきます。よろしくお祈りします。



## 気になる情報

# センターからのお知らせ

今号1面でお知らせしたとおり、毎月第4日曜日にグループカウンセリングが復活することとなりました。この間、屋カラを定期的実施してきましたが、同時に行事を行うことは難しいため、今後屋カラについては、祝日や第5週まである月の日曜日に行うこととしました。毎回楽しみにいただいている方も多いと思いますが、ぜひご理解、ご了承いただくようお願いいたします。

## 栄農園日誌

さてさて、今年もやります栄農園！昨年のゴーヤ栽培が成功に終わり、今年もゴーヤに始まりミニトマトやひまわり等品種も増やして栽培します。農園メンバーを募り、5月8日にミーティングを持ち、栽培していくにあたっての栽培種の決定や必要物品の確認、メンバーの役割を決定しました。「収穫物は夕食サービスでも食べられるのかな〜♡」と期待しつつ、ほのほのペースで育てていきます。このコーナーで時々、栽培の様子をレポートしますので、乞うご期待！

## 栄区生活支援センター 5月の風景

## 職員の送別会

4月28日のことですが、退職する職員の送別会をメンバーさんの主催で行っていただきました。センターのフロアに約30名近いメンバーさんが参加され、皆さん一人ひとりから職員へお礼や暖かい励ましの言葉をいただき、和やかな雰囲気の中で会が進みました。会はメンバーさんから自然発生的に企画され、進行もそれぞれ役割を分担しながら行われていました。

センターの中では、職員と利用者という立場を前提に関係が成立しますが、それを超えて相手を尊重する人間的な関わりが、より大切だということ、メンバーさんから改めて教えていただいた気がします。

## 月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングは、つぶやきBOXから、“カラオケのチップを購入して曲数を増やしてほしい”“新しいプラスチックのUNOを買ってほしい”“電話相談の時間、回数を増やしてほしい”等々のご意見をいただきました。“カラオケの曲数”については、イベントの「屋カラ」の参加者も多く、皆様の要望も多かったことを考慮して、チップの購入を検討させていただきます。また、“新しいプラスチックのUNOを買ってほしい”には、皆さんのご意見を伺ったところ、既存のUNOで十分というご意見が多かったため、今あるUNOが古くなったら買い換えるという結論に至りました。“電話相談の時間、回数を増やしてほしい”という意見に対しては、まず前提に栄区の電話相談には、1日1回15分というルールがあります。その回数を増やして、時間も長くする必要があるのでという議論になりました。全体の意見として、“回数が1回ということで電話につながりやすくなった”“話したいと思う時にすぐ話せる”という現在のルールに肯定的な意見を多くいただきました。相談電話の回数や時間についてはそれぞれご意見があるかと思いますが、改めて皆さんのご意見を伺うと、現行のルールに納得されて利用いただいているのが分かりました。

次回の利用者ミーティングは6月8日(土) 14:30~

## ピア活動NOW

当センターでは、毎月第2金曜日に昼食会を開催しています。毎回約40名程度の参加があり、横浜舞岡病院の入院患者さんとセンターのメンバーさんが一同に会し、皆さんで楽しく昼食を食べるということを主な目的としています。そのほか、仲間づくりとして参加者同士の交流を図ることも目的としています。昼食後の交流会では、カラオケや卓球を楽しんだり、気の合った仲間同士で話しをするなど思い思いの時間を過ごしています。カラオケではセンターのメンバーさんが患者さんの希望する曲を入力したり、一緒に歌ったり、あいの手を入れるなどして楽しんでいます。また、卓球ではおしゃべりをしながら楽しむ卓球や、時には本気で勝負する卓球等、それぞれ交流を深めています。実際にお手伝いをさせていただいたメンバーさんに伺うと、“会の進行を手伝ったり、患者さんと関わることで自分の役割を全うできた喜びと同時に自分自身に自信を持つことができた”という声が聞けました。また、患者さんに伺うと、“病院では食べることができない料理を食べられたり、センターのメンバーさんと顔見知りになれたり毎月参加するのを楽しみにしている。”とのことでした。

昼食会を通じてセンターは病院と地域との架け橋的な役割があるのだと実感しています。



## ☆昼食会☆

日時：6月14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：しらす丼 厚揚げの野菜あんかけ

申込み期限は前日の6月13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



昼食後は、参加された皆さまの交流を深める機会を設けております。内容はカラオケ、卓球、懇談です。コミュニケーションの輪を広げましょう！

## ☆誕生会☆

日時：6月2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

365日に1度の大切な記念日、バースデーを祝い

皆さんで楽しい時間を過ごしませんか？音楽と笑顔、お菓子とお茶をお楽しみください！

【お知らせ】

歌の伴奏をリクエストする方は10日前までに、伴奏なしでの歌のリクエストは5日前が締め切りです。

## ☆楽ッキング☆



日時：6月16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：煮込みハンバーグ

料理の得手不得手は問いません！皆さんで暮らしを支える極上の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：6月15日(土) 15:00~16:30

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ ボランティアルーム

講師：高橋友美先生

テーマ：「上手に頼みごとをする」

Social・・・社会生活

Skills・・・技能

Training・・・訓練

自分の考えや思いを上手に相手に伝えてみよう!!!



## ☆復活!グループカウンセリング☆

日時：6月23日(日) 14:30~16:00

場所：栄区生活支援センターホール

今月より藤木カウンセラーのグループカウンセリングが始まります!参加ご希望の方は、栄区生活支援センター集会室に上記の時間にお集まりください。

## ☆ひだまり☆

日時：6月22日(土) 10:00~15:00

場所：栄区生活支援センター集会室

内容：メモスタンド作り、七夕飾り作り

昼食メニュー：牛丼、浅漬け、みそ汁、水ようかん

☆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。



## ☆SAKAEピア☆

日時：6月9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。

