

# 栄区生活支援センター

平成25年

8月号

あつ〜い日が続きますが体調に気をつけて今年の夏を乗り切っていきましょう♪

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

## 8月イベントスケジュール表



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 	2 	3 
4 誕生会 14:30~	5	6 	7	8	9 昼食会 12:00~	10 利用者 ミーティング 14:30~
11 SAKAE ピア 14:30~	12 休館日	13 嘱託医相談 加藤 大慈 Dr 16:30~	14 カウンセラー相談 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	15	16	17 嘱託医相談 越智 祥太 Dr 18:15~
18 楽ッキング 10:30~	19	20	21	22 	23 	24 ひだまり 10:00~ SST 講座 15:00~ ソフトボール練習 13:00~
25 グループ カウンセリング 14:30~	26 	27	28 嘱託医相談 都甲 崇 Dr 14:30~ 毛利さん相談電話 14:30~	29 	30 バーベキュー大会 11:00~	31 昼カラオケ 15:00~ 

\*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。ご了承下さい。

## 祭の後の静けさの中で...

今年の納涼会も支援センターの主催という形で開催しましたが、関係機関の皆様にはおしめない協力をいただきました。また、メンバーを中心とする実行委員会も今年は初めて担当する方も多く、パワフルなメンバーさんが勢ぞろいしました。そのパワフルなテンションに連れられて、今回のイベントはかき氷早食い大会やカラオケ大会といった近年にないイベントでおおいに盛り上がりました。笑顔や笑い声が多く見られ、聞かれ、皆さんの夏の思い出の1ページに加えられたのではないのでしょうか？参加していただいた皆さん、そして実行委員のみなさん、本当にお疲れ様でした！



## バーベキュー大会

毎年恒例のバーベキュー、今年も暑いなかで、皆さんと焼いて焼いて、焼きまくりです！

日時：8月30日（金）11:00~

場所：上郷森の家野外炊事場

\*直接行けない方は9:40までにセンターに集合してください。

参加費：500円

参加受付締切：8月24日（土）

## やっちゃん大学 人生力 Up 研究室

## 「ラディッシュに見る心理学」

僕の誕生日は7月2日。その前日に、センターのベランダにラディッシュの種を蒔いた。植物の栽培はココ20年はしていないと思われる。植物ってというのは光合成してさえいけば育つものと思っていたが、どうやらちがうようだ。以前ポトスの「ぼっちゃん」を育てていた時、こまめに水をやらず、光をきちんと浴びせなかったこともあり、ぼっちゃんは亡くなってしまった。今回はなんとか収穫できたが、毎日、水をやりながらも、葉っぱに虫や卵がないか気にしないと駄目なのである。ロマンを求めながらも、責任をもって育てないと、まるで墮落した人間の世界とおなじで、廃れたものになってしまう。水やりは「コミュニケーション」、虫や卵の有無のチェックは「身嗜み」といったところか。植物も人間とおなじで繊細！ 植物を枯らすというのは、その人の性格や心理状態が意外と見えるものだと思った。

平成 25 年 7 月 23 日 pm4:22 八住泰海

南区生活支援センターから異動してきました武藤武と申します。実は約6年振りの出戻りなので、お久しぶりの方々もいらっしゃいますが、初めましてとご挨拶する利用者さんも多く、とても新鮮な気分で勤務しております。



身近な応援団の一員として利用者さんを受け止められるよう自分自身、人間性を磨いていきたいと思っております。

これからよろしくお願い致します。

はじめまして今月から皆様の仲間入りをしました永野洋子です。不安と緊張で一杯ですが、少しずつですが、利用者さんとお話出来る様になり嬉しく思っています。

まだまだ分からない事ばかりです。

頑張りますので、よろしく願いいたします。



## ピア活動NOW

さかえ農園

6月から始まったさかえ農園、昨年のゴーヤから採取した種を発芽させることから始めました。ガーゼをたっぷりのお水で湿らせて、その上にゴーヤの種を6つ並べました。暗室状態で1週間ほど経つと力強い新芽が顔を覗かせました。のこり8つの種をプランターに直まきましたが、こちらもすべて順調に発芽。何とも頼もしい成長ぶりを毎日拝見することが出来ます。ラディッシュは別名「はつか大根」というだけあって20日~30日で収穫できております。こちらはすでに2クール収穫が完了しており、夕食サービスのサラダに入れたり、ピクルス(酢漬け)にしたりしています。

毎日の水やりから、害虫駆除までを利用者、担当職員が自主的に行い、植物の成長を楽しむことが出来ています。100%自家栽培の野菜を食すというのなかなかいいものです！

7月、8月は適しませんが10月頃からはまたラディッシュの栽培シーズンです。ぜひご自宅でも実践してみてくださいはどうか？

## 月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングは、前月に提案のあった支援センター対抗卓球大会と初心者向け卓球教室のご報告と施設内1階の談話スペースの利用について話し合いました。対抗戦については今回は見送りとさせていただき、ボランティア指導者を招いての初心者卓球教室を行うことになりました。開催日時は現段階では未定です。詳細が決まり次第お知らせいたします。

1階の談話スペースについては、長時間の利用や食べ残し、飲み残しのゴミなどがある状態をみなさんにお知らせしました。当センター利用者だけではなく、ケアプラザに来館されている方々も使用する「共有スペース」であることを利用者ミーティングの場で再確認しました。みんなが気持ちよく使えるよう一人一人がマナー意識の向上を心がけていきましょう。

次回の利用者ミーティングは8月10日(土) 14:30~

## ☆昼食会☆



今年は8月もやります♪

日時：8月9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：夏野菜カレー、じゃがもろこし、オレンジババロア

申込み期限は前日の**8月8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。

昼食を食べた後に、参加された皆さんで交流会を設けています。お互いにコミュニケーションを取ってお腹も心も満腹にしましょう！

## ☆誕生日会☆



日時：8月4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♪

カラオケ伴奏なしとその他の出し物は

**7月25日**までです。

## ☆楽ッキング☆

日時：8月18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：マグマトマトカレー

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。



## ☆グループカウンセリング☆



日時：8月25日（日）14：30～16：00

場所：栄区生活支援センターホール

カウンセラー：藤木 由理さん

カウンセラーの藤木先生と共に様々なテーマについて話し合いをします。自分の思いがけない意外な一面が垣間見えるかも？

## ☆ひだまり☆



日時：8月24日（土）10：00～15：00

場所：栄区生活支援センター集会室

内容：折り紙、フルーツ、歌

昼食メニュー：春巻き、中華コーンスープ、杏仁豆腐

☆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：8月11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。



## ☆SST講座☆

日時：8月24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：「いろいろな気持ちを伝える」

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。

