

発行: 横浜市栄区生活支援センター <http://homepage2.nifty.com/sakaekulac/>

住所: 〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷3-32-12 2F 相談電話:045(896)0483 受付問い合わせ045(896)0479

## Event Schedule

## 三寒四温 寒さも彼岸まで。

**8日(日)誕生会**

**8日(日)利用者ミーティング**

**9日(月)休館日**

**13日(金)昼食会**

**15日(日)昼カラ**

**22日(日)グループカウンセリング**

**23日(月)昼カラ**

**25日(水)コミュニケーション講座**

**28日(土)ひだまり**



## 栄の相談日

お問い合わせ・イベント・嘱託医相談・カウンセラー相談等のお申込み  
☎045(896)0479 までお問い合わせください!!

嘱託医相談	3月3日 (火)	15時00分～	吉見先生	相談のご希望の方は、事前予約が必要です。毎月1日より受付を開始いたします。
	3月11日 (水)	16時30分～	都甲先生	
	3月28日 (土)	18時15分～	越智先生	
カウンセラー個別相談	3月25日 (水)	14時30分～	吉田 カウンセラー	
毛利さんの電話相談	3月11日 (水) 3月25日 (水)	14時30分～17時	毛利 カウンセラー	予約の必要は要りません
職員による電話相談	毎日9時～20時45分 13時30分～14時30分及び 休館日は除く		当日出勤職員	1日1回15分以内です 職員の指名及び 交代はできません
職員による相談面談	毎日9時～20時30分 13時30分～14時30分及び 休館日は除く		当日出勤職員	日時の事前予約はできません 職員の指名はできません

## ☆第16回☆ようこそ・であい広場

今年はどんな出逢いがあるかなあ～！なんて、思ってるあなた！！  
さあ、出番がきました！はっぴいな出会いからはじまる、楽しいドラマの主人公になりませんか！  
今年も大好評の揚げたこ焼きを販売しまっせ！

### Shall we work together?

○日時 : 3月7日(土) 10:00～14:00

○場所 : ピアハッピー(栄区福祉活動拠点)

☆当日、お手伝いしていただける方募集中！！



## ●卓球大会だよー！！

さあ、今年も盛大に楽しく卓球をしませんか？

応援団も大歓迎！！

日時 : 3月 21日(土)・25日(水)・30日(月)

## やっちゃんの

### ココがポイント！！

#### 予想できるか“変動相場性”？！

心理状態や体調、そしてその人の人生、さらには社会と、いずれも生きてると波が生じる。天候だってそう。みんな変動相場みたいなのなのだろうが、どんな人もきっと環境に順応して生きていこうとしているんだと思う。霧や霞のような時も長年の勤や培った柔軟性で切り抜けて行くんだと思う。

最近、身体が弱くなってきたなあと感じる。信号が点滅しているから10mぐらい走っただけなのにハアハアしている。年齢もあるのだろうが、コレは運動不足と認識している。そして太りすぎた！

これから先どういふ前途なのかは分からない。そろそろ脂肪と辛抱する人生からも卒業して行かねばならない。とりあえず歩む！それが僕の王道かな。

平成27年2月20日 p.m.4:31 八住 泰海

## 雪ころの俳句



### 『友達』

センターでなんとなく「あいさつ」したことからはまった・・・  
たわいもない話をしてたなあ・・・  
皆でマックへ行こう！夜のカラオケに行こう！  
楽しい仲間たち・・・  
時には、心の行き違いからの「きまづい関係」  
でも、時間が・・・解決してくれるから・・・  
心細い夜に、友達からの  
「こんばんは！」  
「体調はどうですか?!」  
あ～  
私のことを「心配」してくれている！  
こんな何気ないメールだけどなんか安心する。  
私は一人じゃない。  
そう思えるBest My Friend !

Heart Voice

## 月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングでは、以下のことについて話し合いました。

「カラオケの曲数を増やして欲しい」  
曲の入っているチップが販売中止になっているため、増やすことができない状態です。現在の曲数でカラオケを楽しんでいきましょう。

「机の上などに荷物が置いてあり心配です」  
席を外す場合は荷物はロッカーにしまってくださいと安心です。必要があれば、スタッフから声掛けをさせていただくこともありますのでよろしく願います。

「食事の残飯はシンクに残さず、三角コーナーに入れて欲しい」  
次に使う人のことを考えてシンクはきれいにしましょう。ご飯粒がいっぱいのシンクを使うのはとってもいや～な気分。きれいに水滴までふき取ってくれていると気持ちがいいですね♪

「卓球大会についてのアナウンス」  
卓球大会に向けて皆さんが練習できるように、譲り合いの気持ちをもちながら卓球の腕を磨いていきましょう☆

☆次回の利用者ミーティング 3月8日(日) 15:30～

### ♡利用者さん作品♡



この女性は誰だと思えますか(\*^▽^\*)?



# イベント情報

## 誕生会

日時：3月8日(日)  
14:30~15:30  
場所：センターホール  
費用：100円  
(締切・当日12:00まで)

3月生まれの方のお祝いをします♪  
お誕生月の方は無料です。  
歌や音楽の出し物大募集☆



## ひだまり

日時：3月28日(土)  
10:00~15:00  
場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ  
栄区生活支援センター  
昼食：赤飯 筑前煮 みそ汁 よもぎ餅

イベント：午前：体操DVD  
午後：野七里ギタークラブ



## グループカウンセリング

日時：3月22日(日)  
14:30~16:00  
場所：センター集会室  
費用：無料

藤木先生とメンバーとの自由に話し合う時間です。はっと気づくことがあったら、それは新たな自分の始まりです！当日参加大歓迎♪



## 昼食会

日時：3月13日(金)  
12:00~15:00  
場所：センターホール  
費用：300円(締切・当日12:00まで)  
メニュー：ちらしずし、お吸い物  
さつまあげの煮物、白玉ぜんざい

美味しいお昼ご飯を食べ、  
楽しい交流会で寒さを吹き飛ばしましょう！



## コミュニケーション講座

日時：3月25日(水)  
15:30~16:30  
場所：本郷地区センター 2階  
費用：無料  
テーマ：困ったことが起きた②  
問題を解決しよう

毎日の生活に生かせるコミュニケーションを一緒に練習してみましょ。役立つヒントが見つかるかもしれませんよ。

## 昼カラ

日時：3月15日(日)・23日(月)  
15:00~17:00  
場所：センターホール  
費用：無料

みんなで歌を歌って盛り上がりましょう♪

