



# 区生活支援センター

平成27年

6 月号

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

6月ですね。衣替えの季節となりました

6日(土) 利用者ミーティング	17日(水) ソフトボール練習
7日(日) 誕生会	21日(日) 昼カラ
8日(月) 休館日	24日(水) コミュニケーション講座
12日(金) 昼食会	27日(土) ひだまり
14日(日) 昼カラ	28日(日) グループカウンセリング



## 栄の相談日

嘱託医相談	6月2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。
	6月20日 (土) 18時15分～	越智先生	
カウンセラー個別相談	6月15日 (月) 14時30分～	吉田 カウンセラー	
	6月24日 (水)		
職員による電話相談	午前 10時00分～13時30分 午後 14時30分～20時00分 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す 職員の指名はできません

### 「自分を知る～コミュニケーションを学ぶ～」講座

コミュニケーションが円滑にいくと、人との関係をより良くするだけでなく、生活全体が豊かになります。一緒にコミュニケーションの練習をしてみませんか？

6月24日(水) 15:50～16:30

テーマ: 「このセッションの目的」「自分のことを紹介しよう」



### ソフトボール練習

6月17日(水) 13:00～15:00

金井公園野球場

フレンドシップに向けて練習再開!

去年の決勝敗戦の悔しさをバネに今年は体力アップも課題にしていきましょう。

※参加希望の方はセンターまでご連絡ください。

TEL045-896-0479



### 電話相談の時間が変わりました

〈午前〉10:00～13:30 〈午後〉14:30～20:00

### 利用者登録更新のお願い

※詳しくはスタッフまでお尋ねください

# さかえ情報館

このコーナー、毎月你的生活支援センターからの情報や、センターを利用されている皆様の声をご紹介します。お楽しみください☆☆☆

やっちゃんの

ココがポイント!!!

太っても僕は僕!

ついこのあいだの入院よりチョコパイにハマっている。4コで100円のチョコパイである。しかし…つい先日、家の近くのスーパーやコンビニにそれを求めて行ったところ、消えていた。しかも商品切替の為、再入荷の予定はないと思われる。美味しかったのに…

でも、僕はコレでいいのだと思った。エレベーターの中の鏡を見てつくづく太ったと思ったからである。体型は日進月歩、変化していると思う。ただ、許せないのは自分の心である。心は美容整形がきかない。でも、素の自分も受け入れつつ、自分を磨きたいのが今の僕の心の近況である。

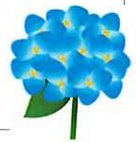
平成27年5月20日 p.m.6:03  
八住 泰海

喜びは  
人それぞれに  
違うけど  
ドーパミン出て  
幸多かれと



一色  
牙

紫陽花  
残りや  
点て空  
点とに



## 月刊RIYOMI

5月の利用者ミーティングは参加者が5名でした。いつも通り今月と翌月の予定を確認しました。5月の風にみなさん眠たそうにしていたのが印象的でした。

さて、皆様からの意見としてあがったのが、共用の物の管理やマナーについてです。コップのこと、長い時間テーブルの上に私物を置いておくこと。どれも一人ひとりの心がけでしかないのですが、幾度も議題にあがる内容です。ちょっとした気遣いでみんなが気持ちよく使えるセンターにしましょう。特に衛生面での意見で、氷の取り方について、時間を割いて話し合いました。 Tong やスコップを使うことを徹底してください。張り紙(注意書き)だらけのセンターにいたくありませんよね。

先月からの意見回答は、ウノを購入することになりました。この場を借りてご報告いたします。

次回の利用者ミーティングは6月6日(土) 14:30~

## 真南の名言

人生は学校である  
そこでは 幸福より  
不幸のほうが  
いい教師である

フリーチェ



# イベント情報

## 誕生会



日時 : 6月7日 (日)  
14:30~15:30  
場所 : センターホール  
費用 : 100円

誕生月の方のお祝いをします。  
皆さんで歌ったり、演奏を聴いたり  
楽しい時間を過ごしましょう♪  
6月生まれの方は無料です\*

## ひだまり



日時 : 6月27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  
内容 : 七夕かざり作り  
押花のクリアファイル作り  
ペットボトルで作る風鈴  
昼食 : 牛丼・浅漬け・味噌汁  
水ようかん

喫茶営業中！お手伝いの方大募集！

## グループカウンセリング

日時 : 6月28日 (日)  
14:30~16:00  
場所 : センター集会室  
費用 : 無料

藤木先生、メンバーと話し合いをします。  
語り合いの輪を通して新たな気づきを見つけてみませんか？



## 昼食会



日時 : 6月12日 (金)  
12:00~14:00  
場所 : センターホール  
費用 : 300円  
メニュー : お好み焼き

班に分かれて、皆さんでお好み焼きを焼いて食べましょう♪  
交流会はイントロクイズをします☆  
要予約 前日12時まで

## コミュニケーション講座

日時 : 6月24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 : 「このセッションの目的」  
「自分のことを紹介しよう」

コミュニケーションの練習を一緒にしてみませんか？

## 昼カラ

日時 : 6月14日 (日)・21日 (日)  
15:00~17:00  
場所 : センターホール  
費用 : 無料

みんなで歌ってストレス発散しましょう~♪

