

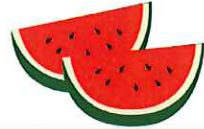
発行： 横浜市栄区生活支援センター <http://homepage2.nifty.com/sakaekulac/>

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

夏バテに気をつけましょう！

8日(土) 利用者ミーティング	16日(日) 姫の会
9日(日) 誕生会	22日(土) ひだまり
10日(月) 休館日	23日(日) グループカウンセリング
14日(金) 昼食会	26日(水) コミュニケーション講座
15日(土) 昼カラ	29日(土) 昼カラ



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	8月4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。
	8月22日 (土) 18時15分～	越智先生	
カウンセラー個別相談	8月17日 (月) 14時30分～	吉田 カウンセラー	
	8月26日 (水)		
職員による電話相談	毎日10時～20時 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す 職員の指名はできません

さかえ農園

僕は現在農園長をしています。毎朝水やりがたいへんですが、みんなの協力もあり、今年は大成功です。夕食の調理にも使われていて、みんなで食べてくれて僕も嬉しいです。

今後もさかえ農園を続けたいので、みなさまが喜んでくれるのを力にして頑張るのでよろしくお願ひいたします。

今農園では、ハーブ類・ミニトマト・インゲン豆・ゴーヤ・枝豆等が実っています。キュウリは、味噌キュウで食べました。朝顔も咲いていてきれいです。



By芳賀

熱中症に注意しましょう

毎日、暑い日が続いています。熱中症になる方が増えてきています。

熱中症の予防には、

- ①暑さを避けること
 - ②室内では扇風機やエアコンで温度を調節すること
 - ③外出時には、帽子や日傘で直射日光を避けること
 - ④通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用すること
 - ⑤こまめに水分をとること
- が大切になります。

熱中症に気をつけて、夏を乗り切りましょう！



やっちゃんの ココがポイント!!

レーン・テートル

みなさん、こんにちは！暑中御見舞い申し上げます。僕はココのところ2～3週間、考えすぎなのか、心身がしんどく感じる日が続きます。僕らしさがわからなくなっています。人から見える僕と、僕から見る僕は違うものだと思うけれど、個人的にアイデンティティ・クライシスを感じます。今・・・僕の頭の中は・・・優先順位、柔軟性、多数決という言葉がぶつかり合って泳いでいます。なんか言葉が頭の中でバトルしている感じです。文化相対主義や多文化主義ではないけれど、僕らしさを取り戻すキッカケはないだろうかと考えるこの頃です。

誰だって
幸せと不幸の量は半分ずつよ。
一生、幸せだけの人もいないし、
不幸だけの人もいない。
誰でも、幸せの分量だけ、
不幸も背負っている。

だから、今悪くても、
クヨクヨしたらいけないわ。

フジ子・ヘミング

自立生活アシスタント体験記 NO.1 「はじめに」

自立生活アシスタント(通称 自アシ)は障害を持つ人の一人暮らしの生活全般のサポート(支援)と解釈しながら2年半自アシさんにお世話になりました。

どのくらいのペースでどんな風に・・・とはまだ決まっていないけどセンター便りの片隅にとある一人の経験談と一人暮らしを進める中での反省点をお伝えできればと思っています。よろしくお願いします。

ペンネーム m

月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングは、主にセンターの利用の仕方について話し合いました。

1つ目は、夕食時の卓球をする時間についてです。夕食をとる方の人数が多い日は、食べ終わる時間もかかり、食器を洗う場所も混雑します。このようなことから、配膳開始時間の17:45～18:30までは卓球の利用は控えるということに決まりました。卓球を楽しみにされている方も多くいらっしゃると思いますが、引き続きご協力よろしくお願いいたします。

2つ目はコップの使い方についてです。この議題は、幾度となく課題として挙がってきました。皆さんの意見から、このような状態が今後も続くのであれば、コップ使用時名前を記入してはどうか？などの案も出ました。皆さんのほんの少しの心がけで改善していける問題なのではないかと思います。気持ちよく利用できるセンターになるといいですね。

次回の利用者ミーティングは、8月8日(土)14:30～です。

イベント情報

誕生会



日時：8月9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♪
8月生まれの方は無料です*

ひだまり



日時：8月22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：アッコさんのミュージック
ミニかご作り

昼食：春巻き・コーンスープ
浅漬け・ご飯・杏仁豆腐

グループカウンセリング

日時：8月23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：8月14日(金)
12:00~14:00

場所：センターホール
費用：300円

メニュー：冷やし中華・スイカ

交流会は、お楽しみに・・・
おいしいランチと和やかなひと時を、
一緒に過ごしませんか？
要予約 前日12時まで

コミュニケーション講座

日時：8月26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「自分の得意なこと・苦手なことって
なんですか？」

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：8月15日(土) 29日(土)
15:00~17:00

場所：センターホール
費用：無料

カラオケで熱唱して、暑い夏を乗り切り
ましょう!!



姫の会

日時：8月16日(日) 15:00~16:30

場所：センターホール

費用：200円

みんなで季節を感じるお菓子を食べながら、お話しませんか？
女性の皆さんお待ちしております!(^)!

