



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

こまめな水分補給を心がけましょう☆

1日 (木)	昼カラ	13日 (火)	水彩はかき絵
4日 (日)	誕生会	17日 (土)	昼カラ
9日 (金)	昼食会	24日 (土)	ひだまり
10日 (土)	利用者ミーティング	25日 (日)	グループカウンセリング
12日 (月)	休館日	28日 (水)	WRAP講座

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	9月8日 (木) 15時00分～ 9月15日 (木) 18時00分～ 9月27日 (火) 18時00分～	高石先生 岡田先生 岡田先生	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。
カウンセラー個別相談	9月14日 (水) 14時30分～ 9月28日 (水) 14時30分～	吉田 カウンセラー	
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せん 職員の指名はできません

WRAP講座

日時：9月28日(水)
15:30～17:00
場所：センター集会室
費用：無料



セルフケアの力をつけていくプログラムです。みんなで生活の知恵を出し合っ、アイデアを交換します。みんなのアイデアを聞いているだけでも大丈夫です。今回からの参加もOK！

今月のテーマは「学ぶこと」です。

ソフトボールについて



ソフトボール大会の日程が決まりました！
開催日：10月14日(金)【予備日は28日(金)となります】
開催地：保土ヶ谷球場

センターから出場するメンバーを募集しています☆
出場希望者は9月7日までにセンター職員へお伝えください。

9月の練習日程が決まりました！(2回練習があります。)

練習日程：9月15日(木)15:00～17:00

9月27日(火)15:00～17:00

練習場所：日野中央公園 野球場

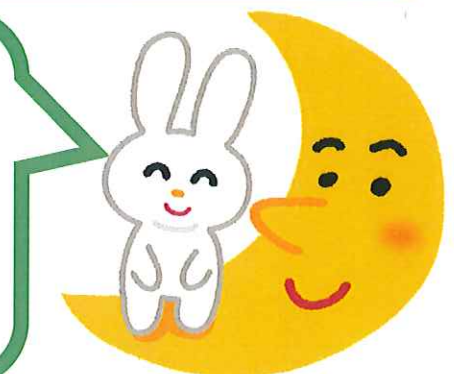
お問い合わせはこちらへ☎045-(896)-0479

たくさんのご参加、お待ちしております♪

☆☆募集中☆☆

下記イベントの参加者及びお手伝いをして下さる方を募集しています。
ご興味のある方は、お気軽にセンターまでご連絡ください。

- ・ふれあい運動会(10/15)の参加者
- ・いたちまつり(10/16)のお手伝い
- ・区民まつり(11/5)のお手伝い
- ・クリスマス会(12/17)の実行委員



このコーナー、毎月の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!!

ジジジジ

気がついた時にはもう遅かった。悲鳴はあげなかったが、僕の胸に直撃した。生まれてこの方、僕は蜂に刺されたことがないのでどうしても蜂が怖い。でも来るべき時が来て僕の命ももはやココまでと諦めた。一瞬、目をつぶり、再び目を開けた時、僕はハッと思い知らされた。なんと、僕が蜂と思っていたのは蟬であった。その蟬は僕の胸に7、8分いただろうか。僕を動く木だと思っているのだろうか。歩いて揺さぶられているのにビクともしない。そろそろ時間だよとバス停の前で言ったら蟬時雨の中に消えていった。この夏の思い出である。

平成28年 8月16日 a.m.10:28
八住 泰海

家事
進み

ジ
ヤ
ズ
テ
ン
ポ
よ
く

色
牙

秋
の
夜

「かさぶたのようによくり返す心の歌」

詩：白水 良明

カラオケボックスにこもって叫び続けた
言葉は無限の刃と誰かが歌っていたけれど
刃はメスにもなるんだね
バラけた心もオペ完了
何度くり返してもいいよ
その心の傷あとは きっと
自分の指と誰かの指先が そっとなでて
新しい道筋を指し示してくれる
そんなかさぶたのように
心も新陳代謝できるんだって 私は歌うから

月刊RIYOMI

8月の利用者ミーティングは10名の参加者で行いました。今月はイベントのお知らせ・つぶやきBoxの内容・皆さんからでた議題・職員からの議題について話し合いました。

☆つぶやきBOX

・傘立てについて

→置き傘は8月中にお持ち帰りいただくこととし、9月以降は傘立てをセンター内に移動することとしました。

・畳のところの活用について

→マナーを守ってご利用いただきますようお願いいたします。

・カラオケ大会を開催したい

→昼カラや年末に紅白合戦を行っていますが、ご希望があれば職員までお気軽にご相談ください。

☆みんなの議題

・喫煙所の空気清浄機について

→休館日に点検を行います。

・扉がガタが来ており、足が不自由な人は使いづらい

→ドアの開閉装置が不良のため、手動で最後まで閉めていただくようお願いいたします。

・BSが見られなくなった

→確認します

※次回は「センターでの過ごし方・マナー、人間関係」について話し合いたいと思います。ご参加お待ちしております。

次回、利用者ミーティングは9月10日(土)14:30~です。

イベント情報

誕生日会



日時：9月4日(日)
14:30~15:30
場所：センターホール
費用：100円

誕生日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♪

9月生まれの方は無料です*
要予約 当日11時まで

ひだまり



日時：9月24日(土)
10:00~14:30
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：はまっこのみんなと一緒に
帽子ストラップを作ろう
昼食：コロッケ・ごはん・味噌汁
月見団子
メンバーさんと、ひだまり喫茶運営中です。
お手伝いの方大募集!

グループカウンセリング

日時：9月25日(日)
14:30~16:00
場所：センター集会室
費用：無料



カウンセラーの藤木先生、メンバーさんと毎回いろんなテーマで語り合います。語り合いを通してさまざまな出会い、新しい発見をしてみませんか?

昼食会



日時：9月9日(金)
12:00~14:00
場所：センターホール
費用：300円
メニュー：チーズ焼きカレー 他

交流会は「自由活動」を予定しています☆
要予約 前日12時まで

水彩はがき絵

日時：9月13日(火)
10:30~12:00
場所：センター集会室
費用：無料



今回はナスとブライトローズを描きます*
みんなで楽しく水彩画を描きませんか?

昼カラ



日時：9月1日(木)
9月17日(土)
15:00~17:00
場所：センターホール
費用：無料

新しいカラオケで曲数も増えました!
熱唱してスッキリ! 楽しく歌いましょう♪