

保土ヶ谷区生活支援センター

かるがもNEWS 272号

発行：横浜市保土ヶ谷区生活支援センター

住所：保土ヶ谷区川辺町5-11（かるがも4F）

電話：045（333）6111



FAX：045（340）2000

HP：<https://www.ysjk.jp/hodogaya/>

歴史講座

～平和な260年!「べらぼう時代」のゆたかな江戸文化評判記～
世界の歴史上類を見ない260年の誇るべき平和な江戸時代を
当時の人々の生活からたどりましょう!

日時：8月9日（土）13:00～15:00

場所：生活支援センター食堂

講師：加藤 敬先生（横浜雙葉中学高等学校地理歴史科講師）

※ご予約は不要です。センター登録のない方もご参加いただけます。



フラワーアレンジメント教室（生花教室）

日時：8月30日（土）14:00～15:00

場所：生活支援センター食堂

定員：8名 参加費：550円

※申し込みは予約制となっております。

8月1日（金）～8月23日（土）まで、お電話または受付にて承ります。

※締切日以降のキャンセルにつきましては、返金できませんのでご了承ください。

※キャンセルされた場合でもお花は9月1日（月）までお取り置きできます。

生けたお花はお持ち帰りいただけます！（持帰り用の袋のご持参をお勧めします）

初心者の方
大歓迎!

8月の休館日は、

3, 10, 17, 24, 31日
です

8月

医師相談（要予約）

本郷先生 8月4日（月）15:00～17:00

田口先生 8月22日（金）14:00～16:00

お仕事相談（要予約）

西部就労支援センター 山田所長

※希望が入り次第の日程調整となります。

第三者委員

服部先生 8月13日（水）16:00～17:00

8月のイベント予定



メンバーミーティング

開催日時:8月8日(金) 15:00~16:00

【テーマ】『ストレスコントロール』

前回のミーティングテーマは「希望」でした。「人との出会い」や「好きなことに打ち込むこと」、「関係から解放されること」など生きる希望のきっかけとなることについて話し合いました。

次回のテーマは「ストレスコントロール」です。私生活の中で「ストレス」がかかった際に、表に出さないようにコントロールする方法やストレスへの向き合い方を共有し合えたらと思います。また、自分たちがストレスに感じることも教えていただければと思います。

ナースお茶会



常盤台病院訪問看護師
杉山信男さんを囲んでお茶会を行います。



日時:8月11日(月) 14:00~15:00

場所:生活支援センター食堂

8月は今後のナースお茶会でどのようなテーマでお話したいかざっくばらんにお話しできたらと思います。

※参加費、ご予約は**不要**です。お気軽にご参加ください!

パソコンサロン

日時:8月28日(木) 14:00~16:00

場所:かるがも3階

定員:4名(先着順)

内容:インターネット、ワード、エクセル

パソコンサロンでは、
ポスターや表などが作れます。
初心者の方は、キーボードの打ち方から
ボランティアさんに
教わることが出来ますよ。
見学も大歓迎です!

申し込みは**予約制**となっております。

8月1日(金)~当日まで、お電話またはセンター受付にて承ります。



職員よりご挨拶

R7年7月31日をもって、保土ヶ谷区生活支援センターを退職することになりました。

今、振り返ってみると、着任した当初から、センターでの毎日は多くのことを学び、どれほど大切な時間だったのかを改めて感じています。「一期一会」の言葉通り、皆さまとの出会いはかけがえのないものとなりました。また、皆さまとの日々の何気ない会話や笑顔が私にとって大きな励みと支えになったことは言うまでもありません。

皆さまからいただいた温かい言葉やねぎらいには心から感謝しています。今後もその温かさを胸に新たな場所で頑張りたいと思います。

本当にありがとうございました。

佐藤真希子



※ イベント開催にあたって

- ・他の参加者と密にならないよう、間隔を空けてご参加ください。
- ・感染予防の観点から、イベント開催時などでフロアの利用人数が多くなる場合には、交代制など工夫もしながら、一度に利用できる人数の調整をさせていただくことがございます。何卒ご了承ください。
- ・今月のイベントについて変更が生じた場合は、改めて告知させていただきます。

※ イベントは、利用登録された方のみご参加いただけます。あらかじめご了承ください。

センターからのお知らせ

台風などの自然災害や公共交通機関の大きな乱れなどがあった場合、開館・閉館時間を変更する場合があります。

また、当日の状況によっては、やむをえず、夕食サービスの中止やセンターを休館とする場合もあります。その場合には、できる限り早めの判断をして皆様に告知いたします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。