

保土ヶ谷区生活支援センター

かるがもNEWS 286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/>

メンバーミーティング



開催日時：10月9日(金) 15:00～16:00

【テーマ】『マイナスな時の乗り越え方』

先月は、「達成感を感じる瞬間、これからやってみたいこと」をテーマに、未来のことや達成感について話し合う時間となりました。朝起きることに達成感を感じる人もいれば、誰かから褒められた時に達成感を覚えるなどの声が上がりました。「これからやってみたいこと」については、旅行やこんな仕事をしてみたいなどの希望が挙がりました。

さて、次回のテーマは「マイナスな時の乗り越え方」です。皆さんがマイナスな状況だった時、マイナスな気分の時にどんな工夫をして乗り越えて日々を過ごしているかを共有したり、意見を出し合えたらと思います。皆さんのご参加をお待ちしております！

**10月の休館日は
4, 11, 18, 25日**



医師相談（要予約）

本郷先生 10月5日(月) 15:00～17:00

田口先生 10月30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 10月14日(水) 16:00～17:00

10月のイベント予定



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: 10月12日(月) 14:00~15:00

場所: 生活支援センター食堂

テーマ『食欲の秋! 食生活で意識していることはありますか?』

※参加費、ご予約は**不要**です。お気軽にご参加ください!

傾聴サロン

~コーヒーなど飲みながらちょっと話しませんか?~

日時: 10月15日(木) 14:00~15:30

場所: 生活支援センター食堂 定員: 8名

参加費: 100円

お互いのお話を大切に聞くことができる時間になればと思います。



申し込みは**予約制**となっております。

10月9日(金) 申し込み締め切り。お電話またはセンター受付にて承ります。

パソコンサロン

日時: 10月22(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 など

申し込みは**予約制**となっております。

10月1日(木)~当日まで、お電話またはセンター受付にて承ります。

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できますよ。



まるっとつながる かるがもわいわい フェスティバル2026

開催



まるっとつながる○

日時：**11月8日（日） 10:00～14:00**

場所：かるがも館（1～4階にて）



コーヒー販売やコマ作り、
展示コーナー、スタンプラリーまで！
1年に1度のかるがも館のお祭りです📢
皆さまのご来館をお待ちしております😊



※ 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場合がございます。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があります。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。