

保土ヶ谷区生活支援センター

かるがもNEWS 265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/>

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。旧年中は皆様に大変お世話になり、誠にありがとうございました。おかげさまで、より多くの方々に会う機会に恵まれ、生活支援センターを幅広くご活用いただけるようになった一年となりました。

一方で、まだまだ力及ばない部分や、区内に十分には周知も足りていない側面も同時に深く感じ入った次第です。

本年も、ご利用者、ご家族、関係機関の皆様、またこれから新たに出会える多くの方々のお力添えをいただきながら、心の健康に関して専門性を活かしつつ幅広く役立てるよう、ひいては精神障がいがあってもなくても、誰もが住みよい"ほっとな保土ヶ谷区"となることを大きな目標に、我々も学ぶことを怠らず邁進できればと思っています。

この一年も、保土ヶ谷区生活支援センターをどうぞよろしくお願いいたします。ご来館、ご相談、お問い合わせなどなど、心よりお待ちしております！

保土ヶ谷区生活支援センター 一同

年末年始センター休館のお知らせ

年末年始は、12/29(日)~1/3(金)まで、休館となります。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

1月の休館日は

1、2、3、5、

12、19、26日

です★



医師相談(要予約)

本郷先生 1月6日(月) 15:00~17:00

田口先生 1月24日(金) 15:00~17:00

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

浅沼先生 1月14日(火) 15:00~16:00

1月のイベント予定



☆初詣イベント☆

日時: 1月10日(金) 13:30~14:30
集合場所: 4階(集会室)



昨年の感謝を伝え、新年の平安を一緒に祈りに行きませんか?
当日は神明社へ参拝し、センターに戻ってぜんざいをお楽しみ
いただけます(無料です)。皆様のご参加、お待ちしております!

パソコンサロン

日時: 1月23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、エクセル等

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
わることができますよ。
見学也大歓迎です!



申し込みは**予約制**となっております。

1月4日(土)~当日まで、お電話またはセンター受付にて承ります。

アートサークル

日時: 1月27日(月) 14:00~15:30
場所: 保土ヶ谷区生活支援センター 食堂
定員: 12名(先着順)

講師の先生と一緒に、
パステルや水彩、クレヨン
など様々な画材を使用して
色の世界を楽しみます。

※ 申し込みは**予約制**となっております。

1月4日(土)~当日まで、お電話または
センター受付にて承ります。



メンバーミーティング

開催日時: 1月10日(金) 15:00~16:00

【テーマ】今年の抱負

今回は「コミュニケーションの悩み」をテーマに、対人関係での悩み事や、悩んだ時の対処法について意見を出し合いました。「悩んだ時は友人や支援者に相談をする」「相手のことはわからないから悩んだとしてもそれはそれで良い」といった意見が出ました。難しいテーマではありましたが、これまでの経験や悩みを共有することで少しでも皆様の気持ちが楽になればと思います。また、2024年最後ということもあり「今年の総括」も行いましたね。1年間ありがとうございました!

さて、1月のテーマは「今年の抱負」です。それぞれの個人的な目標や、生活支援センターでみなさんと一緒に行いたいことなどを話し合える場にしたいと思っています。

ぜひお気軽にご参加ください♪



※ 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。