

保土ヶ谷区生活支援センター

かるがもNEWS 270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：6月20日（金） 15:00～16:00

【テーマ】『元気の秘訣』

先月のミーティングでは、「私にとってのリカバリーといい感じの自分」について話し合いました。リカバリーとは何か、自分らしく生きるとは何か、考えながら意見を出し合いました。

自分らしく生きるためのアイデアとして「趣味を楽しむ時間を作る」「外出して気分転換する」「生活リズムを整えて心にゆとりをもつ」などの意見が出ました。難しいテーマではありましたが、みなさんで意見を交換し合う貴重な時間となりました。

さて、次回のテーマは『元気の秘訣』です。

自分が生活の中で工夫していることや元気を上げていく方法・アイデアを出し合えたらと思います。

これまでの経験なども交えながら話し合いができればと思います。よろしくお願いします。

6月の休館日は、
1、8、15、22、29

です

6月

医師相談（要予約）

本郷先生 6月2日（月）15:00～17:00

田口先生 6月27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 6月11日（水）16:00～17:00

6月のイベント予定

ナースお茶会



常盤台病院看護師
杉山信男さんを囲んでお茶会を行います。



日 時: 6月9日(月) 14:00~15:00

場 所: 支援センター食堂

テーマ: 『今年の夏をどう過ごす?』

今回はテーマだけでなく、身体やお薬のことなど、日々皆さまが感じていること、疑問に思っていることなどについても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: 6月19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。

6月2日(月)~当日まで、お電話またはセンター受付にて承ります。



※ 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。

～イベント報告～

第20回将棋大会

令和7年3月1日に第20回将棋大会を開催しました。今大会もたくさんの方にご参加いただき、白熱した対局が多く見られました。初級・中級・上級の3つのクラスで対戦を組み、初参加の方もいらっしゃいましたが、皆様に有意義な時間をお過ごしいただけたようでした。

ご参加くださった皆様ありがとうございました。



ナースお茶会

4月のお茶会では『旬の野菜を食べると、身体にどんな影響があるの?』というテーマについて皆さんとお話ししました。寒暖差やこれから始まる本格的な暑さで体調を崩さないように、旬の野菜・果物を食べて体の内側から体調を整えていくなどのお話が出ていました。

今月のテーマは『今年の夏をどう過ごす?』です。今回はテーマだけでなく、身体や薬のことなど、日々皆様が感じていること、疑問に思っていることなどについてもお話しできたらと思います。

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。