

保土ヶ谷区生活支援センター

かるがもNEWS 259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：7月12日（金）15:00～16:00

【テーマ】「私たちの時代」

6月は「こころの平穏」をテーマに話し合いました。みなさんから「こころの平穏」が保てるべきを共有した結果、ストレスがないことがキーワードとして挙げられました。ストレス対処のアイデアとして自分を思いやることや、つらい中でも今良いと感じることを探すこと、眠ること、美味しいものを食べること、余力を作ることなど、紹介しきれないほど様々なご意見をいただくことが出来ました。ご提案いただいたご意見をご自身に還元していただけたら幸いです。

さて、次回のテーマは「私たちの時代」です。人生を分割してみた時、どんな歩みだったかを話せる範囲で振り返ります。自由な切り口で考えていただいて構いません。例えば、昭和・平成・令和といった分け方のご提案もありました。学生の時や働いていた時、一番楽しかった時や、頑張っていた時…といった切り口でも良いです。ざっくばらんに話しながら、お互いのことと自分を知る機会になればと思います。

7月の休館日は
7、14、
21、28日

です★

7月

医師相談（要予約）

本郷先生 7月1日（月）15:00～17:00
田口先生 7月25日（木）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 7月9日（火）15:00～16:00

7月のイベント予定

アートサークル

日時:7月22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)

※申し込みは予約制となっております。
7月1日(月)~当日まで、お電話または
センター受付にて承ります。

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。



パソコンサロン

日時:7月25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。
見学も大歓迎です!

申し込みは予約制となっております。

7月1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。

イベント報告

フラワーアレンジメント教室(生花教室)



5月にフラワーアレンジメント教室を開催しました。カーネーションやスプレーマム、アジサイなどを使い、色鮮やかな作品ができました。

次回は8月24日(土)14:00~15:00を予定しています。ぜひご参加ください!



ナースお茶会

6月のナースお茶会は、「夏に向けて、暑熱順化を知ろう!」というテーマで開催いたしました。暑熱順化とは、体が暑さになれることを言います。本格的に暑くなる前の今からできる取り組みについて皆様とお話しました。

次回のナースお茶会は8月に開催予定です。ぜひご参加ください!



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。