

保土ヶ谷区生活支援センター

かるがもNEWS 284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/>

フラワーアレンジメント

日時：8月29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（土）～8月22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8月31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）

8月の休館日は
2、9、16、23、30日
です☆



医師相談（要予約）

本郷先生 8月3日（月）15:00～17:00

田口先生 8月21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12日（水）16:00～17:00



8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:8月10日(月)14:00~15:00

場所:生活支援センター食堂

テーマ『熱中症にならない為に工夫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:8月20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。

8月14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:8月27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 など

申し込みは**予約制**となっております。

8月1日(土)~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。





メンバーミーティング

開催日時: 8月14日(金) 15:00~16:00
テーマ「私の好きなこと・私の推し」

前は「一人暮らし・家族と一緒に生活する工夫」をテーマに語り合いました。

■ 一人暮らしの工夫

「食事や生活リズムの維持が難しい」という声に対し、誰かと話せる場に出かけてメリハリをつけることや、ショートステイを活用して良い生活リズムを体験してみるというアイデアが出ました。

■ 家族と一緒に生活する工夫

穏やかに暮らすコツとして、相手の良いところを見つける、負担な家事はお願いしてみる、時には心地よい距離をとるといった、お互いを思いやる知恵が共有されました。

どちらの生活スタイルでも、一人で抱え込まずに周りを頼ることが大切なようです。ご参加ありがとうございました！

次回予告

今月のテーマトークは「私の好きなこと・私の推し」です。皆さんが夢中になっていることや、大好きな人・ものについて楽しく語り合いましょう！皆さんのご参加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。