

# 保土ヶ谷区生活支援センター

## かるがもNEWS 276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/>



## クリスマスランチ会

今年もクリスマスランチ会を実施いたします！  
ランチの前にはゲーム等をお楽しみください。

開催日時：12月25日（木）11:00～13:00

ランチメニュー：ハヤシライス、サラダ、スープ、デザート



参加費：500円

場所：保土ヶ谷区生活支援センター 食堂

申し込み期限：12月19日（金）



\*ランチの前に出し物をしてくださる方がいらっしゃいましたら、  
お申し込み時にお申し出ください。

\*12月19日までにお支払いをお願いいたします。

12月20日以降にキャンセルされた場合は、参加費のご返金はできません。  
ご了承ください。

12月の休館日は、  
7、14、21、28、  
29、30、31日

です☆



医師相談（要予約）

本郷先生 12月1日（月）15:00～17:00

田口先生 12月26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 12月10日（水）16:00～17:00



# 12月のイベント予定

## メンバーミーティング



開催日時: 12月12日(金) 15:00~16:00

【テーマ】『みんなのいきつけのお店』

前は皆さんが考える、冬の心の温め方についてお話ししました。どんな時に心が冷え込んでしまうのかを共有しながら、皆さんからアイデアをいただくことができました。少しだけ、心が温かくなるような有意義な話し合いができたかなと思います。今回のテーマは「みんなのいきつけ」です。皆さんがどんな好きなものに力をもらっていたり、どんな場所や人に魅力を感じているのかを共有しつつ、他の皆さんにもおすそ分けできたらと考えております。よろしくお願いいたします。



## 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: 12月8日(月) 14:00~15:00

場所: 生活支援センター食堂

テーマ『ダイエットなど健康のために取り組んで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!

## パソコンサロン

日時: 12月25日(木) 14:00~16:00

場所: かるかも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。

12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。

# かるがものわいわい フェスティバル

11/9(日)に保土ケ谷区生活支援センター、保土ケ谷区自立支援協議会、区精神netとコラボしてかるがものわいわいフェスティバルを開催いたしました!

ご来場、ご協力いただきました皆さま、誠にありがとうございました!



当日の展示の様子です!

## 年末年始 センター休館のお知らせ

年末年始は、下記の通り休館(電話も含め)となります。

**12月28日(日)～ 2026年1月4日(日)**

皆さま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。  
よい年末年始をお迎えください。

月	火	水	木	金	土	日
12/22	23	24	25	26	27	28 休館
29	30	31	1/1	2	3	4
休館						
5 開館						

### ※ 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。

## 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。