

保土ヶ谷区生活支援センター かるがもNEWS 285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：9月11日（金）15:00～16:00

【テーマ】『達成感を感じる瞬間、これからやってみたいこと』

先月は「私の好きなこと、私の推し」をテーマに、今行っていることや興味があることについて共有し合う時間となりました。

創作活動や運動、読書、SNSなどの余暇、ライブなどの推し活を楽しんでいる方もおり、先の楽しみがあるから日々を頑張れるといったご意見があがりました。また「様々な活動をする中で注意が散漫になる時にどうすればいいか」というお悩みについて、皆さんから「自分の体の動きや感覚を確かめてみる」「瞑想など心が落ちつくことをする」などの対処法があがりました。

さて、次回のテーマは『達成感を感じる瞬間、これからやってみたいこと』です。皆さんがどんな時に達成感を感じているか、またこの先挑戦したいことについて共有したり意見を出し合えたらと思います。

皆さんのご参加をお待ちしています！



9月の休館日は
6, 13, 20, 27日

です 😊



医師相談（要予約）

本郷先生 9月7日（月）15:00～17:00
田口先生 9月18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

浅沼先生 9月15日（火）15:00～16:00



9月のイベント予定



パソコンサロン

日時:9月24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。

9月1日(火)~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:9月28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。

9月1日(火)~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。

活動報告：歴史講座



今年も横浜雙葉中学高等学校の加藤敬先生を講師にお呼びして、7月25日(土)に第10回目の歴史講座『～悠久の3000年!「不滅の」古代エジプト文明をさぐる～世界史上突出した文化を生み出した古代エジプト文明とは?』を開催しました。

エジプト砂漠の砂やパピルス紙で出来た葉を見せていただき、また最新の研究からツタンカーメンがA型だと判明しているなど、豊富な資料と楽しい講義をしていただきました!

歴史講座は来年度も開催予定です。センター登録のない方もご参加いただけます。ご興味のある方は、ぜひ来年度ご参加ください!お待ちしております。



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。