

保土ヶ谷区生活支援センター かるがもNEWS 283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/>

歴史講座

【テーマ】

～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?



日時:7月25日(土)13:00~15:00

場所:保土ヶ谷区生活支援センター食堂



講師:加藤敬先生(横浜雙葉中学高等学校地理歴史科講師)

最新の研究成果をもとに世界史上突出した高度な文明が生き生きとよみがえります。浮世絵、歌舞伎、江戸の食文化を含めた江戸文化とともに古代エジプト文明をこよなく愛する加藤 敬先生の豊富な資料とお話をお楽しみに!

歴史講座はセンター登録のない方もご参加いただけます。
お申し込みは不要です。みなさま、ぜひご参加ください!

7月の休館日は
5, 12, 19, 26日

7月  です

医師相談(要予約)

本郷先生 7月6日(月)15:00~17:00
田口先生 7月17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 7月14日(火)15:00~16:00



7月のイベント予定



パソコンサロン

日時:7月23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。

7月1日(水)~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:7月27日(月) 14:00~16:00
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。

7月1日(水)~当日まで、お電話またはセンター受付にて承ります。



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。

メンバーミーティング



日時：7月10日（金）15:00～16:00

テーマ【一人暮らしの工夫・家族と一緒に生活する工夫】

前回のミーティングでは、みなさんの「セルフケア」と「おすすめレシピ」をワイワイ共有しました！

セルフケアでは体を休める、好きな時間を作る、自分の居場所を持つことの大切さなど心と体を良い状態に保つヒントがたくさん出ました。おすすめレシピでは健康メニューからお財布に優しい時短レシピ、ダイエットご飯まで、真似したくなるアイデアばかりでした。

今回は、「一人暮らしの工夫・家族と一緒に生活する工夫」について語り合います。

一人暮らしの気楽さやちょっとした大変さ、休日の過ごし方、家族と一緒に心地よく良い関係を築き続けるためのマイルールなどみなさんが普段心がけているお気持ちの共有ができたらと思います。

ほかにも家事の時短テクや、狭い部屋を快適にするコツ、お互いの距離感の保ち方など、ちょっとした工夫から「ここが大変！」という本音まで、みんなで楽しくお話ししませんか？

みなさんのご参加を心より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。