

# 保土ヶ谷区生活支援センター

## かるがもNEWS 282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：6月12日(金) 15:00~16:00

【テーマ】『みんなのセルフケア・みんなのおいしいレシピ』

前回のミーティングではリカバリーについて学び、みなさまにとってのリカバリーはどんなことかを話し合いました。自分らしく生活するということには好きなことや、自分にとって元気の出るものが大事といったお話が広がりました。

次回のテーマでは、2つお話しできたらと思っています。

1つ目はみなさんが元気を保つためにどんなセルフケアをしているのかを話し合えたらと思います。

2つ目のテーマはみなさんがおいしいと思う料理のレシピについてです。毎日の生活の中でごはんをおいしく食べるということも大切です。

お気軽にご参加ください。よろしくお願ひします。

6月の休館日は

7、14、21、28日

です☆

6月



医師相談（要予約）

本郷先生 6月1日(月) 15:00~17:00

田口先生 6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 6月17日(水) 16:00~17:00



# 6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:6月8日(月)14:00~15:00

場所:生活支援センター食堂

テーマ『雨の日のおすすめの過ごし方はありますか?』  
次回以降にお話したいテーマについてもお話しできたらと思います。

※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:6月18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。

**6月12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。



※ 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。

# パソコンサロン

日時:6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 など

申し込みは**予約制**となっております。

6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。

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。



## イベント報告

### フラワーアレンジメント教室(生花教室)



↑ ↑ ↑ 参加された皆さんの作品です!

2月28日(土)に開催したフラワーアレンジメント教室では桃、菊などの花に折り紙を合わせて作成しました。今回のテーマであった“桃の節句”らしい、華やかな作品に仕上がりました!

次回の開催は8月29日(土)です。作品はお持ち帰り頂けます。皆様のご参加お待ちしております!(8月1日より予約受付開始)

## 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。