

# 鶴見区生活支援センター便り

令和6年2月26日発行

社会福祉法人 横浜市社会事業協会  
横浜市鶴見区精神障害者生活支援センター

発行責任者：所長 村山 哲史

〒230-0062 鶴見区豊岡町28-4 ハーモニーとよおか4F

TEL 045 (576) 3173 (相談電話)

TEL 045 (576) 3174 (夕食受付)

FAX 045 (576) 3172 URL <https://www.ysjk.jp/tsurumi/>

## 3月号



## 3月イベント



### ひな祭りイベント



日時:3/2(土)13:00~15:00

場所:4階フリースペース

先着:8名

参加費:50円(2/24迄の支払い)

受付:2/15(木)~2/24(土)

※支払いが期限まででない場合はキャンセル扱いになります。

※2/26以降にキャンセルされた場合、返金できませんのでご了承ください。

担当:中川・田中

ひな祭りにちなんだお菓子作りと折り紙でできるひな人形作りを行います♪  
ぜひご参加ください♪



### カレンダー作りイベント

日時:3/11(月)13:00~15:00

場所:4階フリースペース

先着:10名

参加費:無料

持ち物:ご自身でデコレーションに使いたい物(シールや折り紙等)

受付:3/1(金)~

担当:中川・田中

4月から使えるカレンダーを作ります。  
作ったカレンダーはお持ち帰りできますのでぜひご参加ください!



### お茶会イベント (略式茶道)

日時:3/16(土)  
13:00~14:30

場所:4階フリースペース

先着:5名

参加費:無料

受付:3/1(金)~3/12(火)

担当:塚本・柿崎

気軽に伝統文化に触れながら、ゆったりした時間を過ごしましょう!



### 卓球・ボッチャイベント

日時:3/20(水)  
14:00~16:00

場所:地域交流室①②

先着:15名(途中参加・退席有)

参加費:無料

受付:3/1(金)~

担当:三浦・柿崎

ボッチャはパラスポーツの1つです!  
動きやすい服装でご参加ください♪



### 魅力的な話の伝え方講座

日時:3/30(土)  
13:00~14:30

場所:3階地域交流室①②

先着:20名(見学のみも可)

参加費:無料

受付:3/1(金)~3/26(火)

担当:田中

講師の澤さんをお呼びして魅力的な話の伝え方をお話していただきます。  
その後ちょっとしたお菓子とミニゲームもありますので是非是非ご参加ください♪



# 1・2月イベント報告

## 1/20 書き初めイベント

久しぶりという方も、初めてという方も、適度に集中しながら書き初めが出来ました！今年も素敵な年になりますように♪



## 1/27 YOGAイベント

寒さで体が縮こまりやすくなるため、全身をバランスよくつかうポーズを実施しました。

3月はヨガクラスお休みです。

また、新年度にお会いしましょう！



## 1/27 ポジティブマインド講座

最初は皆さん緊張した面持ちでしたが講師の方にはたくさん質問したりと緊張が解け後半はミニゲームで盛り上がりました♪次回もお楽しみに！！



## 2/10 バレンタインイベント

たこ焼き風のお菓子を皆さんと一緒に作りました♪

皆さん率先して混ぜたり焼いたりしてくださいました！

甘くておいしかったですね😊



## 【夕食サービスについて】

### 月曜日の夕食を再開します。

- ・定員15名まで
- ・ご飯の量は、普通盛(0.5合)に統一致します。小盛(0.3合)をご希望される方はご注文時に仰ってください。
- ・お申込みは当日14時まで。

・お一人様 1週間のご利用制限はございません。 ※1週間先の分まで予約可

※夕食サービスを利用されない方はテーブル席以外(畳やソファー)の席に移動し、密にならないようご協力よろしくお願い致します。また、食事中は会話を控えて静かにお召し上がりください。



来所または  
夕食予約電話にて  
受付😊

## 【引き続きコロナウイルス感染拡大防止のためのお願い】

- ・入浴、洗濯サービスは予約制とさせていただきます。ご利用希望の方は、事前にお電話でご連絡ください。
- ・体調が優れない際には、検温をお願い致します。37.5℃以上の発熱のある方は、来館をご遠慮いただいております。来館時の手指のアルコール消毒や手洗い、マスク着用等へのご協力をお願い致します。
- ・フリースペース内での食器類の貸し出し、スティックコーヒーの販売を休止させていただきます。



※医師相談と第三者委員は**予約制**になります。  
ご希望の方はお電話等でお問い合わせください。

## 医師相談

センター嘱託医（精神科Dr）に病気で悩んでいることや  
お薬のこと、これから受診をどうするか悩んでいる等の  
相談をすることが出来る機会です。  
予約時に相談内容をお伺い致します。

●横浜ハビリテーションクリニック院長 日原 信彦先生  
3/13（水）14:00～15:00、15:00～16:00  
3/20（水）14:00～15:00、15:00～16:00

●メイトクリニック鶴見院長 川名 明德先生  
3/7（木）17:30～18:30

●うしおだ診療所 野末 浩之先生  
3/22（金）18:00～19:00、19:00～20:00

※ご利用に関して、お一人原則1回限り・1時間までです。  
詳細は、スタッフにお尋ねください。

## 第三者委員

小田敏雄さん  
3/15(金) 16:30～17:30

## 食事・イベント申込み 医師相談予約 専用☎

【受付電話番号 045-576-3174】  
※毎週日曜日・年末年始をのぞく毎日

こちらの電話番号は、  
食事・イベント申込み  
医師相談予約の  
専用ダイヤルです。  
ご相談はお受けできません。



## 家族会 のぞみ ご案内

★家族会役員が相談をお受けします。

◇対象：鶴見区在住のご家族のみ。会員・非会員を問いません。

◇場所：センター相談室

◇日時：3月28日（木）①14:00～15:00 ②15:00～16:00  
（各回とも1家族です）

◇予約締切：3月21日（木）

★自由懇談会：土曜の会に参加しませんか

お悩みの方、お互いに話し合い、解決の糸口を見つけましょう。

○対象：鶴見在住のご家族、会員、非会員を問いません

○日時：5月11日（土）13:30～15:30

○場所：ハーモニーとよおか3階地域交流室



※詳しくは当センターへお問い合わせください。