

# 鶴見区生活支援センター便り

令和5年7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/>

## 8月号



## 今月のイベント

### 納涼祭



**流しそうめん**で暑さを吹き飛ばしましょう！

日時：8/19(土) 13:00～15:00

場所：4階フリースペース

費用：無料

先着：10名(受付8/1～)

担当：今道・中川

鶴見区内の方であれば

だれでも参加できます！

ご連絡お待ちしております♪

ご予約はこちらはまで☺

TEL 045-576-3174



### YOGA

日時：8/26 (土) 11:00～12:00 費用：無料

場所：3階

持ち物：なし

先着：10名 (受付8/1～)

担当：石塚 夏のむくみや冷え改善ポーズをします！



### 卓球イベント

日時：8/31(木) 14:00～15:00

場所：3階地域交流室1,2

費用：無料

先着：6名 (受付8/1～)

担当：三浦・中川



# 7月のイベント報告

## ヨガ&体操イベント

座位でできる体操で、じんわり汗をかき、ヨガで心も体もほぐすことができました！



## 牛乳パック小物入れイベント

カラフルな千代紙を使って、オリジナルの小物入れを作ることができました♪



## 投票コーナー

【7月のテーマ】

今までのセンター夕食で一番おいしかったもの

チーズinの時もあって、嬉しいですよ!!

## ハンバーグ



## 肉じゃが

おふくろの味と言ったら肉じゃがですよ!!

具たくさんで嬉しいですよ!!

## 塩焼きそば



## 豚の冷しゃぶ



今の季節にぴったりですよ!!

【次回のテーマ】 センター夏祭りで印象に残っている出店は??

## 【夕食サービスについて】

来所または  
夕食予約電話にて  
受付☺

- ・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上がりください。

## 【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。
- ・来館の際には検温をお願いしています。  
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、ゲーム類(オセロ、トランプ、ジェンガ等)の貸し出し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  
8/9（水）14:00～15:00、15:00～16:00  
8/30（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  
8/3（木）17:30～18:30

●うしおだ診療所 野末 浩之先生  
8/15（火）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

服部志伸さん

8/21(月) 16:00～17:00

## 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：8月24日（木）①14:00～15:00 ②15:00～16:00  
（各回とも1家族です）

◇予約締切：8月17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：10月14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。