

鶴見区生活支援センター便り

令和6年3月25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/>

4月号



新年度のご挨拶

いつもセンターの運営にご協力頂きありがとうございます。令和6年度は、3名異動、新しく加わる職員の新体制で運営していきます。出逢いと別れの季節でありさみしく思いますが、異動する3名の今後の活躍を応援して頂ければと思います。

新たに加わる職員は、不慣れな部分もあると思いますが、温かく迎えて頂ければと思います。新体制の中で、皆様が生活の中に潤いを感じられるようなイベントを継続していきます。

今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

所長 村山 哲史

3月に異動した職員

皆さま、7年間大変お世話になりました。実習生として来た頃からお世話になっている方もいますが、新卒で入職した私を温かく迎えて下さったことを今でも覚えています。これまで皆さまと一緒に過ごした時間を通じて、多くのことを学ばせて頂きました。一緒に楽しみ、悩み、話し合い、乗り越えたこともありました。全ての時間が私の人生の財産です。ソーシャルワーカーとしての一步を、この鶴見区生活支援センターで始められたことに心から感謝しています。これまでの経験を大事に、次の新しい職場でも頑張っていきたいと思っております。これからも、鶴見区生活支援センターに来る機会はあると思っておりますので、お会いした時は声をかけて頂けると嬉しいです。また、お会いできる日を楽しみにしています。今までありがとうございました。(坂井優仁)



令和3年度に鶴見区センターに異動して3年間という短い期間でしたが、皆さん温かく、毎日励まされ癒されてきました。本当にありがとうございました。

皆さんの日常にお邪魔できたこと感謝いたします。泉区の事業所に異動となりますが、気持ちは変わらず皆さんの応援をしています!!フレーフレー鶴見!

(深澤千佳)

ソーシャルワーカーとして、人として、様々なことをセンターで、学ばせて頂きました。まだまだ未熟な私を暖かく見守ってくださり、本当にありがとうございました。沢山の学びと癒しを頂いたこと感謝いたします。次の新しい職場でも、センターで学んだことを活かして頑張っていきたいと思っております。皆さんに幸あれ!!(三浦ひなの)

~4月イベント~

お花見・ピクニック

春を感じよう🌸

4/9(火) 13:00~15:00

場所:三池公園

※センターで待ち合わせし、バスで向かいます

※動きやすい服装でお越しください

定員:6名・キャンセル待ち2名

受付:3/25~

参加費:無料

持ち物:ご自身でお菓子や飲み物を

ご持参可能です

担当者:今道、柿崎

- 卓球イベント -

4/13(土) 13:30~14:30

場所:3階 地域交流室①②

定員:6名(4/1~先着順)

参加費:無料

動きやすい服装でお越しください。

担当:中川・柿崎



- YOGA -

4/27(土) 13:30~14:30

場所:地域交流室②

定員:10名

参加費:無料

受付:4/1~先着順

開始時間5分前にお越しください

担当:石塚



2・3月イベント報告



2/12 一人暮らし応援ご飯

200円の方法費でカルボナーラを作りました！今年度3回実施できました。ご参加いただきありがとうございました！また企画したときにはお待ちしております♪



2/17 YOGA

ストレッチ、体幹強化、シャバーサナ(リラククス)をして60分間を終えました。今年度は最後のクラスでした♪来年度もお待ちしております



2/26

卓球&ボードゲーム

5名の方が参加され、声を掛け合いながら、皆で楽しむことが出来ました♪



3/2 ひな祭りイベント

ひな祭りであったが、男性にも参加して頂きました。折り紙で作った雛飾りもとてもかわいく作れました！菱餅を談笑しながら食べることが出来、楽しいイベントとなりました♪



3/11 カレンダー作り

5名の方と実習生さんも参加してくださいました。一枚のカレンダーを作ると思ったら一年分あってびっくり！と喜んでいただけました♪お話しも弾み楽しいイベントになりました！



【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。



来所または
夕食予約電話にて
受付☺



・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。

【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
4/10（水）14:00～15:00、15:00～16:00
4/17（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
4/4（木）17:30～18:30
- うしおだ診療所 野末 浩之先生
4/26（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

服部志伸

4/22（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：4月25日（木）①14:00～15:00 ②15:00～16:00
（各回とも1家族です）

◇予約締切：4月18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。

4月の夕食献立



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 カレーライス ツナサラダ デザート スープ	2 親子丼 豆腐サラダ みそ汁	3 豚キムチ炒め チョレギサラダ ごはん みそ汁	4 魚の南蛮漬け きんぴらごぼう ごはん みそ汁	5 ホイコーロー 中華サラダ ごはん 卵スープ	6 桜の花柄	7 休館日
8 鶏肉のホイル焼き フレンチサラダ ごはん みそ汁	9 炊き込みごはん アスパラのベーコン巻き キャベツのスープ	10 からあげ ポテトサラダ ごはん わかめスープ	11 肉じゃが 油揚げと野菜の煮浸し ごはん みそ汁	12 ビーフシチュー マカロニサラダ パン	13 桜の花柄	14 休館日
15 八宝菜 シュウマイ ごはん ニラ玉スープ	16 ハンバーグ トマトサラダ ごはん わかめスープ	17 肉団子と野菜炒め 切干大根の煮物 ごはん みそ汁	18 魚のムニエル わかめサラダ ごはん みそ汁	19 クリームパスタ 野菜のトマト煮 コンソメスープ	20 桜の花柄	21 休館日
22 三色そばろ丼 きんぴらごぼう みそ汁	23 エビマヨ 大根サラダ ごはん みそ汁	24 麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ	25 ミートソースパゲッティ 海藻サラダ 卵スープ デザート	26 オムライス ツナサラダ コンソメスープ	27 桜の花柄	28 休館日
29 牛丼 豆腐サラダ みそ汁	30 塩やきそば 筍の煮物 デザート コンソメスープ	桜の花柄		桜の花柄		休館日

- 食事サービス利用料金(400円)は当日お支払ください。夕食の時間は17時45分から19時まで(18時30分までに夕食受取り)お申込みは当日14時まで。
- キャンセル料は夕食は当日14時以降のキャンセルにつき、400円頂きます。1週間前のご予約を受け付けます。
- アレルギーのある方で、献立を見ても分からない場合は、お問い合わせください。