

鶴見区生活支援センター便り

令和6年7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/>

8月号



ワークショップイベント

日時: 8/17(土) 13:00~14:30

場所: 地域交流室Room①②

定員: 先着20名

参加費: 無料

受付: 7/25(木)~8/16(金)

持ち物: 特になし

担当: 田中

編み物イベント

日時: 8/24(土) 13:00~14:30

場所: 地域交流室Room③

定員: 先着5名

参加費: 無料

受付: 7/25(木)~

持ち物: ご自身で取り組まれている編み物や教本等あればお持ちください♪

講師: 鈴木先生

担当: 塚本・田中

初心者でもできる編み物や、編み物を趣味としている方のご相談に乗っていただけます😊

今月のイベント SUMMER

YOGA CLASS

8月24日(土) 13:30~14:30

3階 地域交流室2

先着10名 8/1~受付

参加費無料

ヨガインストラクター Yuki



納涼祭

流しそうめんて暑さを吹き飛ばしましょう!

日時: 8/31(土) 13:30~14:30

場所: 4階センターフリースペース

定員: 先着10名

参加費: 無料

受付: 7/25(木)~8/31(土)

持ち物: 特になし

担当: 今道・中川



ボウリングイベント

日時: 9/2(月) 12:00~17:30

※行き方に関しては予約時にお伝えいたします

場所: 横浜ラポール(新横浜)

定員: 8名

参加費: 無料

受付: 8/1(木)~8/31(土)

持ち物: 飲み物・タオル等

福祉乗車券もしくは交通費

動きやすい服装でお越しください。

靴下持参をお願いします。

担当: 衛藤・中川



6・7月イベント報告



ヨガイベント

6月も自分のペースで
リフレッシュしました！



お茶会イベント 略式茶道

皆さんにもお茶を点てて
いただきました。抹茶の魅力に
気が付くことができました♪



野毛山動物園に行こう

6名の参加でした。
とても暑かったですね。
動物たちが暑さにやられて日陰で
休んでいた姿も可愛かったですね！
次はライオンが見れますように！！



～夕食サービス～

- ・定員は25名まで※詳しくは館内掲示をご覧ください
 - ・お申し込みは当日の14時まで
 - ・当日のキャンセルにつきましては
14時以降、400円かかりますのでご了承ください。
 - ・一週間先の分まで予約可能。
- ※夕食の時間帯になりましたら夕食サービスをご利用の方にお席を譲っていただくようお願いいたします。

お願い

引き続きマスクの着用をお願いいたします。

※アルコール消毒に関しましては
ご自身の判断でお願いいたします。

～有料サービス～

- ・入浴、洗濯サービスは予約制となります。
- ご希望の方は、事前にお電話にてご予約下さい。
- ※空いていれば当日のご予約も可能です。

※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
8/7（水）14:00～15:00、15:00～16:00
8/21（水）14:00～15:00、15:00～16:00

●メイトクリニック鶴見院長 川名 明徳先生
8/1（木）17:30～18:30

●うしおだ診療所 野末 浩之先生
8/9（金）17:30～18:30、18:30～19:30

※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
8/19(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いたします。

◇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22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15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12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。





8月の献立



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5 水菜とちりめんの冷製パスタ きゅうりの梅肉和え コンソメスープ	6 ハンバーグ トマトサラダ ごはん コンソメスープ	7 野菜の味噌炒め 大根サラダ ごはん みそ汁	8 夏野菜カレー コールスローサラダ 牛乳スープ	9 白身魚の甘酢あんかけ 青菜の胡麻和え ごはん みそ汁	10 6 西瓜	11 休館日
12 野菜ときのこのそぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁 デザート	13 豚とキクラゲの卵炒め 豚汁 漬物 ごはん	14 冷しゃぶ 青菜と揚げの煮びたし ごはん みそ汁	15 そうめん 野菜天ぷら きゅうりの和え物	16 鶏むねのガーリックソテー グリーンサラダ ごはん 野菜スープ	17 アイス	18 休館日
19 酢豚 もやしとちくわのごま和え ごはん ねぎスープ	20 冷やし中華 かぼちゃ煮 もやしスープ	21 肉豆腐 ニラ玉炒め ごはん みそ汁	22 22 煮物 焼き魚 ごはん お吸い物	23 お酢のレンコン炒め オニオンサラダ ごはん みそ汁	24 渦巻き	25 休館日
26 魚の竜田揚げ 冷奴 ごはん みそ汁	27 豚丼 キムチ わかめスープ デザート	28 焼きうどん 茄子のおかかチーズ焼き スープ デザート	29 鶏と野菜の甘辛炒め 焼き厚揚げのおかかのせ ごはん みそ汁	30 チンジャオロース スープ 餃子 ごはん デザート	31 扇風機	休館日

- 夕食の時間は17時45分から19時00分まで(18時30分までに夕食受取り)お申込みは当日14時まで。1週間前からご予約を受け付けます。
- 食事サービス利用料金(400円)は当日お支払ください。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。
- 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。