

鶴見区生活支援センター便り

令和7年9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 (食事受付)

FAX 045 (576) 3172

URL <https://www.ysjk.jp/tsurumi/>



10月号

フリースペースに関するお知らせ

10月1日より、フリースペース利用時間を変更いたします。

平素より当センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。このたび、地域からのアウトリーチ支援活動のご要望増加に対応するため、職員体制を見直し、開館時間を下記の通り変更致します。

9時 - 18時 (月・火・水)

※木・金・土は、変更ございません。

日中のアウトリーチ活動を円滑に行うための取り組みです。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

～8/9月イベント報告～

編み物イベント

初めて編み物をする方でも作品を完成させることができ、もくもくと政策に取り組むことができました！！



ピアミーティング

毎月日頃の悩みをお互いに話して解決の糸口を探しています！
ぜひ悩みを話してみませんか？

卓球イベント

今年度2回目の開催でした。
白熱した戦い、ラリーは見物でした！！



ワークショップイベント

生活する上での美しい振る舞い方や、相手に好印象を与えるような仕草を学びました！
お盆の時期だったこともあり、面白い怪談話も。。。笑
イベント体験会でも優勝者には景品が当たりわくわくな時間でした♪

10月 イベント情報

ピアミーティング⑥

～こんな時あなたならどうする？～

日 時：10/10（金）

13:00～14:30

場 所：地域交流室①

先 着：センター登録者20名

参加費：無料

担 当：田中

※詳しくは館内ポスターをご覧ください。

ソフトボールイベント

～みんなで楽しく体を動かしましょう！～

日 時：10/11（土）11:30～14:00

※センター集合

場 所：佃野公園 運動広場

先 着：センター登録者18名（9/25～）

持ち物：飲み物、動きやすい服装

参加費：無料

担 当：衛藤・柿崎

未経験者 大歓迎です♪



だれでもできる

YOGA

日 時：10/11（土）

13:00～14:00

場 所：地域交流室②

先 着：10名（9/25～）

持ち物：なし

5分前にお部屋にお越しください。

担 当：石塚



サッカー観戦イベント

日 時：10/18（土）

12:30～17:00※14時キックオフ

（武蔵小杉駅にて現地解散予定）

対 戦：川崎フロンターレvs

清水エスパルス

場 所：Uvanceとどろきスタジアムbyfujitsu

人 数：センター登録者8名

受付期間：9/25～10/10

参加費：観戦代無料、交通費持参

（鶴見駅～市営等タカグラウンド入口までの
往復交通費816円）

担 当：池田・古屋野

豊岡商店街ハロウィンパーティー ボランティア募集

日 時：10/25（土）

10:00～14:00

場 所：センター集合

定 員：なし（予約は必要です）

参加費：なし

持ち物：仮装（カチューシャ等貸
出あり）

受付期間：10/10～10/24

担 当：衛藤・池田



ワークショップイベント

日 時：11/1（土）

13:30～15:00

場 所：3階 地域交流室①

先 着：センター登録者20名

参加費：無料

持ち物：特になし

担 当：田中

※詳しくは館内ポスターをご覧ください。

※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

お申込み時にセンター職員が相談内容を伺い、聞き取りシートを作成いたします。
ご予約はお電話もしくは受付にてお待ちしております。

センター嘱託医（精神科Dr）に病気やお薬のことなど精神医療に関して分からないことを相談することが出来る機会です。
ご家族からのご相談もお受けしております。

- 横浜ハビリテーションクリニック
院長 日原 信彦先生
10/1（水）14:00～15:00、15:00～16:00
10/15（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
10/2（木）17:30～18:30

- うしおだ診療所
野末 浩之先生
10/24（金）18:00～19:00、19:00～20:00

ご利用は、お一人原則1回限り・1時間
詳細は、センター職員にお尋ねください。

第三者委員

服部 志伸さん

10/20（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

※日曜・年末年始をのぞく毎日

※食事・イベント申込み、医師相談予約
の専用ダイヤルにて、ご相談はお受け
できません。

【食事サービス】



	夕食	昼食
曜日	木・金	土
料金	500円	400円
予約	一週間前から	
提供	17:45～	12:30～

※上記いずれも、当日14時以降の
キャンセルは、キャンセル料が発生
いたします。

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：10月23日（木）
 - ①14:00～15:00 ②15:00～16:00
 - ※各回とも1家族です。
 - 予約締切：10月16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：鶴見区在住のご家族、会員、非会員を問いません
 - 日時：10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①

詳しくは当センターへお問い合わせください。



【入浴・洗濯サービス】

予約制となります。

ご希望の方は、事前
にお電話または受付にて
ご予約下さい。

空いていれば、当日のご予約も可能
です。





10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
	1	2	3	4	5	
		回鍋肉 中華サラダ ごはん スープ	魚のホイル焼き 焼き油揚げ おひたし ごはん みそ汁	ハヤシライス 卵スープ		休館日
6	7	8	9 きのこの炊き込みご飯 いかと大根の煮物 お吸い物 果物	10 鶏照りマヨ丼 トマトサラダ 漬物 みそ汁	11 昼食 焼きそば ワンタンスープ	12 休館日
13	14	15	16 肉豆腐 ツナサラダ ごはん みそ汁	17	18 昼食 きのこのクリームパスタ コンソメスープ	19 休館日
20	21	22	23 チキンのトマト煮 イタリアンサラダ ごはん スープ	24 麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ	25 昼食 三食井 わかめスープ	26 休館日
27	28	29	30 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 ごはん みそ汁	31 ピーマンの肉詰め シーザーサラダ ごはん みそ汁		

【夕食サービス】

- 曜日：(木・金)
- 料金：500円
- 締切：当日14時まで
(14時以降のキャンセルは料金が発生)



【朝食サービス】

- 曜日：(土)
- 料金：400円
- 締切：金曜14時まで
(金曜14時以降のキャンセルは料金が発生)

- 提供時間：12時30分～13時30分
(13時までに受取り)
- 予約：1週間前から可