

鶴見区生活支援センター便り

令和8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 (予約専用回線)

FAX 045 (576) 3172

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



イベントの様子

Ⅰ 朝活プロジェクト

8月、いつもより少し早い朝9時スタートで「朝活プロジェクト」を開催しました！

今回のテーマは「出汁（だし）を一からとる」。かつお節、昆布、煮干し、干し椎茸をじっくり煮出し、本格的な合わせ出汁を使って具だくさんの豚汁を作りました。部屋いっぱい広がる豊かな香りと、丁寧に作った出汁ならではの深い味わいに、参加者の皆さんからも思わず笑顔がこぼれます。さらに、朝の定番メニューである出汁巻き玉子もみんなで手作り。

手間ひまをかけた本格的な和朝食を囲み、朝活ならではの贅沢で充実したひとときとなりました。



栄養小話



食欲の秋です！秋はたくさんの美味しい食べ物がありますね！

秋の味覚の一つ「キノコ」は疲労回復を助ける栄養、ビタミンB群が豊富に含まれているんですよ。

「なんだか疲れたな」という時に“キノコのお味噌汁”でほっと一息なんてどうでしょう。

センターの様子を徒然更新中



10月 イベント情報

ソフトボールイベント

日 時：10/10(土)
11:30～14:30
※センター集合（移動時間込み）
場 所：佃野公園 運動広場
先 着：センター登録者18名
（受付：9/25～）
持ち物：飲み物、動きやすい服装
担 当：衛藤・柿崎

スポーツの秋。
みんなで一緒に体を動かしましょう。

朝活プロジェクト

～総持寺 朝さんぽ編～

日 時：10/16(金)
9:15～11:30
※センター集合 9:15
（現地集合希望者は9:30総持寺入口集合）
場 所：総持寺・禅カフェおかげや
先 着：5名（受付：9/25～）
持ち物：飲食代は自己負担
担 当：村上

朝の総持寺をお散歩したあと、カフェでモーニングを楽しみながら、静かでゆったりとした時間を過ごしましょう。

アートイベント



日 時：10/21(水)
15:30～16:30
場 所：4階フリースペース
先 着：5名（受付：9/25～）
持ち物：なし
担 当：村田

ちょっと不思議だけど、とっても簡単なテクスチャアートと一緒にやりましょう。

ピアミーティング



日 時：10/24(土)
13:30～15:00
場 所：地域交流室①
先 着：20名（受付：9/25～）
持ち物：なし
担 当：宇川

日頃の悩みを皆さんと一緒に解決しましょう！



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：10/31(土) 10:00～14:00
場 所：センター集合
先 着：なし（予約は必要です）（受付：9/25～）
持ち物：仮装（カチューシャ等の貸出あり）※終了後軽くお茶会予定
担 当：衛藤・高橋

心の病気
からくる、
症状の
ことを聞
きたい

精神科 Dr. 無料相談

家族の心
の病気の
こと相談
したい

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。

「体が重く感じる」「よく眠れない」「薬の副作用が不安だ」「これって心の病気なの？」など
センター嘱託医（精神科 Dr.）に、心の病気（精神医療）に関して分からないことを相談できます。
ご本人だけでなく、ご家族からの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

10/14（水）14:00～15:00、15:00～16:00

10/21（水）14:00～15:00、15:00～16:00

●メイトクリニック鶴見

院長 川名 明德先生

10/1（木）17:30～18:30



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。

※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、お電話もしくは受付でお問い合わせください。

第三者委員

服部 志伸さん

10月5日（月）

16:00～17:00

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・年末年始を除きます。

※上記の予約専用ダイヤルではご相談をお受けできません。相談専用ダイヤルをご利用ください。

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

家族会 のぞみ ご案内

●家族会役員が、ご家族の方の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22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15日（木）

●自由懇談会「土曜の会」に参加しませんか。

ご家族の心の病気のことでお悩みの方、

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10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。

