

鶴見区生活支援センター便り

令和8年2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/>



3月号



食事メニューの投票御礼



1/26(月)～2/7(土)まで受付横にて実施しておりました食事サービスの投票に沢山のご参加ありがとうございました。数多くの投票を頂きましたため、皆様から頂いたメニューを今月の食事サービスの献立にて可能な限り反映いたしました！木・金・土曜日の食事サービスは鶴見でお楽しみください！！

～1・2月イベント報告～

ヨガイベント

1月も10名で
ゆったりしっかり
身体を動かしました
次回は2月です！



ソフトボールイベント

9名の参加でした！
天候に恵まれ、
皆さんから楽しかったとの声を頂きました。体を動かし気持ちもスッキリできました！



手話イベント

10名の参加でした！
冬やお正月にまつわる手話に触れました♪
手話うたではハナミズキに挑戦しました！
また皆さんと一緒に楽しみましょう！



節分イベント

6名の参加でした！
アクシデントもありましたが、みんなで恵方巻を一緒に作りました！！心の中で願い事をしながら皆さんで食べました♪



ワークショップイベント

初参加の方もいて楽しい時間でした！
次回は3月お楽しみに！！

朝活プロジェクト

みんなで朝から豚汁とおにぎりを作りました！
朝から活動してみんなでお昼を食べると気持ちがいいですね♪
次回の企画もお楽しみに！





イベント情報

水族館外出イベント

日時：3/4(水)
12:30～16:00



場所：川崎水族館
先着：10名(受付：2/25～)
持ち物：精神保健福祉手帳
入館料：1100円
交通費：170円(切符代)
集合：センター12:30
一緒に向かいます。
担当：宇川・池田

ピアミーティング①

日時：3/7(土) 10:30～12:00

場所：地域交流室①

定員：20名(2/25～)

担当：宇川

ミニゲームもあります!
お悩みをみんなで
話し合しましょう!

ホワイトデーイベント

～朝から至高のクレープを作ろう～

日時：3/14(土)

10:00～11:30

場所：4Fフリースペース

先着：10名(男性限定)

受付：2/25～

持ち物：なし

参加費：100円 3/7(土)まで支払い

※3/9以降のキャンセルは返金不可

担当：衛藤・古屋野



手話イベント



日時：3/21(土)

10:30～12:00

場所：4階 フリースペース

先着：15名(受付：2/25～)

持ち物：特になし

参加費：無料

担当：柿崎

春の手話単語と手話うたに挑戦しましょう!



だれでもできる

YOGA



日時：3/21(土)

13:00～14:00

場所：地域交流室②

定員：10名(2/25～)

持ち物：なし

5分前にお部屋にお越しください。

担当：石塚

ワークショップイベント

日時：3/28(土)

13:30～15:00

場所：4階 フリースペース

先着：20名(受付：2/25～)

持ち物：飲みもの各自ご持参ください

参加費：無料

講師：澤 智子様

担当：宇川

美文字イベント

日時：3/31(火)

13:00～14:00

場所：4階 フリースペース

先着：4名(受付3/2～)

参加費：無料

持ち物：なし

※鉛筆で練習&ちょこっとアート

担当：塚本



※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
3/11(水) 14:00~15:00、15:00~16:00
3/18(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
3/5(木) 17:30~18:30
- うしおだ診療所
野末 浩之先生
3/24(火) 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

小野 聡さん

3/21(土) 14:00~15:00

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~

木曜・金曜は、当日14時まで
土曜は、前日14時まで
上記以降は、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:3月26日(木)
①14:00~15:00 ②15:00~16:00
※各回とも1家族です。
○予約締切:3月19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9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。