

鶴見区生活支援センター便り

令和8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 (予約専用回線)

FAX 045 (576) 3172

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



8月号

夏は始まったばかりだけど…



9月に開催

秋も祭りだ!

秋祭り

(仮)

ハーモニーとよおか夏祭りは終わっても、
まだまだ**祭りは終わらない!** 今年は秋にもイベントを開催します。

詳細は次号掲載! 乞うご期待!

ある日の

センターのお昼ごはん



センターのお昼ご飯でも一番
人気といっても過言ではない、
ラーメンの日!今回は神奈川県
名物DAY。

サンマーメンと手作りのシュウ
マイ。サンマーメンは、横浜発
祥のご当地麺だって知ってい
ましたか?

野菜にお肉にボリュームいっ
ぱいでお腹も心も大満足!
シューマイも絶品でした♪

ご飯の様子も徒然更新中

＼Instagramやってます／



イベント情報や日々の情報を配信中♪
QRコードをスマホのカメラで読み取ってね

センターのちょっとした疑問

ピアミーティングってなに?

障がいのある方や、同じような悩みや経験をもつ仲間(ピア)同士が集まり、みんな同じ目
線で、いままで経験したことや自分の気持ちを語り合います。

悩んでいるのは自分だけじゃない、他のみんなはどうしているのかな。

ピアミーティングを通じて、少しでも心が軽くなってほしいなと思って開催しています。





イベント情報

美文字イベント



日 時：8/11(火・祝)
13:30～14:30
場 所：4F フリースペース
先 着：5名(受付:7/27～)
持ち物：なし
担 当：塚本

鉛筆で気軽に美文字。最後はちょっとアートに仕上げます。

納涼祭



日 時：8/15(土)
12:00～14:30
場 所：4F フリースペース
先 着：20名(受付:7/27～)
持ち物：なし
担 当：宇川・高橋

お祭り風のランチの後、輪投げ大会を行います！成功するとデザートのおトッピングが増えるかも！？

朝活プロジェクト

日 時：8/17(月)
9:00～12:00
場 所：4F フリースペース
先 着：8名(受付:7/27～)
持ち物：なし
担 当：宇川・村上



出汁をとって、
朝ごはん風の和定食をつくりまします★

ピアミーティング

日 時：8/22(土)
13:30～15:00
場 所：地域交流室①
先 着：20名(受付:7/27～)
持ち物：なし
担 当：宇川

日々の悩み事など、当事者同士で
解決の糸口を探しましょう！

Yogaイベント



日 時：8/29(土)
13:00～14:00
場 所：地域交流室②
先 着：10名(受付:7/27～)
持ち物：なし
担 当：町田

あの人が帰ってくる！？
ヨガの呼吸でリラックスしましょう。

＼6月のイベントの様子／



紫陽花ゼリー
作りましたー

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

8/5(水) 14:00~15:00、15:00~16:00

8/19(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

8/13(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

8月3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: 8月27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20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。

