

2020年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
閉所	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">           国の緊急事態宣言の発令を受けて、新型コロナウイルスの感染予防のため            プログラム中止の期間を延長いたします。            期間：「3月31日(火)5月6日(水)まで」            ※尚、運営状況については、変更の可能性がありますので、ご注意ください。         </p>					
5						
閉所						
12						
閉所						
19						
閉所						
26						
閉所						
3						
閉所	ガーデニング 11時半～	イブニング 17時半～	PC教室 13時～			

○●各種プログラム●○

**イブニング(夕食支援)** 毎週火・金曜日 17時半～※要予約 1回 400円

★申込み⇒当日 15時まで (Tel.045-309-5010)

(月～金曜日 9時～20時まで / 土曜日 9時～17時まで)

※イブニングでは申込み時間過ぎのキャンセルはキャンセル料が発生します。

**WRAP** 第1水曜日・第3水曜日 14時半～

※要予約(定員8名)

WRAP・ピアミーティングは日程変更  
あります。予定表をご確認下さい。

**朗読の会** 第1木曜日 14時～

**絵画教室** 第2・4木曜日 14時～ ※持ち物なし

**折り紙教室** 第1金曜日 13時～

**ガーデニング** 毎週月・木曜日 11時半～ ※雨天中止

**パソコン(PC)教室** 毎週水曜日 13時～ ※要予約定員5名まで

**ピアミーティング** 第2水曜日・第4水曜日 14時半～※要予約(定員8名)

# 生活支援センター西通信 **4月**

生活支援センター西は“地域の駆け込み寺”を目指しています！

当センターは、精神に障がいのある人たちが安心して地域で生活していけるよう活動しています。社会とのつながりを上手く作れない、どうしていいかわからない…そんな風に悩んでいる人やご家族等の力になりたいと考えています。また地域に暮らす人たちの駆け込み寺ともなることを目指しています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

初めて生活支援センターをご利用される方には、当センターの利用案内をさせていただきます。登録も含めたご案内の場合は、1時間くらいお時間が必要となりますので、事前に電話予約のうえお越しください。ご予約がない場合、再度ご来館をお願いすることもございます。

【開所日&時間】 (月)~(金)9:30~18:30 / (土)9:30~15:30

【住所】〒220-0055 横浜市西区浜松町 3-14 横浜 OT ビル 1 階

【TEL】045-252-2414 【FAX】045-348-9090 【URL】 <http://centernishi.sun.bindcloud.jp/>

今年もこの季節がやってきました！！  
夏に向けて・・・

## ガーデニングで育てる作物を 買いに行きましょう！

■日時 4月20日(月)  
14時に出発します！！

■集合 13時45分にセンター西

■目的地 コーナ

■持ち物 飲み物、交通費等

※コーナまでは徒歩で向かう予定です。  
歩きやすい服装、靴でいらしてください。  
悪天候の場合は中止です。



**中止**

## WRAP 元気回復行動プラン

■日時 4月8日(水) 4月22日(水)  
14:30~16:30

■場所 生活支援センター西

■定員 8名(※事前申し込み必要)

※月2回のうちテーマはどちらも同じ、  
原則、参加はどちらか1回です。

【ファシリテーター(進行役)】

加藤伸輔(しんく)ピアサポートグループ在

あなたは「いい感じの自分」を生きていますか？WRAP(ラップ)  
とは Wellness Recovery Action Plan の頭文字をとったもの  
で、日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。  
WRAP は「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役  
立ちます。みんなで WRAP に触れながら「生きづらさ」を「価値」  
に変えていきましょう！

新クール  
スタート！！

**中止**

## ピアミーティング

■日時 4月15日(水) 4月29日(水) 14:30~16:30

■場所 生活支援センター西

■定員 8名(※事前申し込み必要)

※月2回のうちテーマはどちらも同じ、原則、参加はどちらか1回です。

【ファシリテーター(進行役)】加藤伸輔(しんく)ピアサポートグループ在  
日頃思っているあんまり、あまり周りに話せていないこんなことを、  
安心して話せる場を作りたいという思いから生まれました。

毎回テーマを決めてフラットな視点で話ができるミーティングを行っています。

※今月のテーマは決まり次第、ご案内いたします。

**中止**



## 相談

一人で悩んでいませんか…？家族が抱えていませんか…？センター西では、病気についての他、制度・就労・生活など、不安に感じていることについて随時ご相談をお受けします。必要に応じて、他の施設や情報をご紹介しますこともできます。お気軽にご相談ください。

横浜市精神障害者生活支援センター機能標準化モデル事業の全区実施のため、居場所提供時間、休館日、電話相談時間が以下の通りに変更になっています。

\*居場所提供時間\* 月~金 9:30~18:30 / 土 9:30~15:30 (休館日: 日・年末年始)

\*電話相談\* まだ出て行くのは不安…、ちょっと聞いてほしいな…など、お電話でもご相談を受け付けています。

☎相談窓口 045-252-2414 (月~土 10:00~17:00)

\*面接相談\* 随時ご相談をお受けしています。

\*家族カウンセリング(要予約)\* 毎月1回、個別でご家族の方へカウンセリングを実施しています。