

2019年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉所	・ガーデニング 11時～	・イブニング 17時半～	・PC教室 13時～ ・WRAP 14時半～	・ガーデニング 11時～ ・朗読の会 14時～	・折り紙教室 13時～ ・イブニング 17時半～	
8	9	10	11	12	13	14
閉所	・ガーデニング 11時～	・家族カウンセリング 13時～ ・当事者ワーク 16時～ ・イブニング 17時半～	・PC教室 13時～ ・ピアミーティング 14時半～	・ガーデニング 11時～ ・絵画教室 14時～ ・朗読の会 14時～	・イブニング 17時半～	
15	16	17	18	19	20	21
閉所	・ガーデニング 11時～	・イブニング 17時半～	・PC教室 13時～	・ガーデニング 11時～	・イブニング 17時半～	
22	23	24	25	26	27	28
閉所	・ガーデニング 11時～	・イブニング 17時半～	・PC教室 13時～	・ガーデニング 11時～ ・絵画教室 14時～	・イブニング 17時半～	
29	30	 <p>♪9月「ミニミニ講座」は、お休みです。 ♪9月「WRAP」は4日、「ピアミーティング」は11日、各1回です。 ♪9月「朗読の会」は、2回（5日、12日）です。</p>				
閉所	・ガーデニング 11時～					

◎●各種プログラム●◎

絵画教室 第2・4木曜日 14時～ ※持ち物なし

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

※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・第3水曜日 14時半～ ※要予約(定員8名)→9月は、第1水曜日のみ(5日)の開催です。

ピアミーティング 第2・第4水曜日 14時半～ ※要予約(定員8名)→9月は、第2水曜日のみ(12日)の開催です。

朗読の会 第1木曜日 14時～ 参加費50円 →9月は2回開催です。

パソコン(PC)教室 毎週水曜日 13時～ ※要予約定員5名まで

折り紙教室 第1金曜日 13時～

ガーデニング 毎週月・木曜日 14時～→11時～(9月中) ※雨天中止

生活支援センター西通信

2019年



9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！

〒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/>

【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)

当センターは、精神に障害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。外との繋がりを上手く作れない、どうしていいのかわからない…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れ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。



☆新着 BOOK 紹介☆

『双極性障害Q&A

人生行ったり来たりがリカバリー！』

生活支援センター西 加藤スタッフの
新刊が発売になりました。

【発行】NPO 法人コンボ

【著者】加藤伸輔(生活支援センター西/ピアサポートグループ在)

秋山剛 (NTT東日本関東病院)

※センター西では、書籍の貸し出しも行っていきます。

貸出期間は2週間以内です。(貸出ノートへ記入をお願いします)



WRAP

元気回復行動プラン

■日時

9月4日(水)14:30～16:30

※9月は、1回のみの実施になります。

【場所】生活支援センター西

【定員】各8名 (事前予約制)

WRAP(ラップ)は、元気になり、元気であり続け、良い感じの自分になるための、自分でつくる自分のための行動プランです。「生活の工夫」や「考え方のコツ」「自分の元気」について考え、一緒に学んでいきましょう。

※詳細はスタッフまでお問合せ下さい。

ピアミーティング

■日時

9月11日(水)14:30～16:30

※9月は、1回のみの実施になります。

【場所】生活支援センター西 【定員】各8名 (事前予約制)

【ファシリテーター(進行役)]加藤伸輔(しんく)

生活支援センター西(ピアサポートグループ在)

日頃思っているあんなこと、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。

おらせ

9月のプログラムに一部
変更があります。

♪ガーデニング

→9月も11時～です。

♪朗読の会

→9月は2回(5日,12日)

♪WRAP/ピアミーティング

→9月は各1回の実施

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、令和元年7月1日～令和2年3月31日の期間、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ります。

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)