

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
						・ガーデニング 14時～
2	3	4	5	6	7	8
開所	開所	・家族カウンセリング 16時～ ・イブニング 17時半～	・PC教室 14時～	・ガーデニング 14時～ ・朗読の会 14時～	・折り紙教室 13時～ ・イブニング 17時半～	・ガーデニング 14時～
9	10	11	12	13	14	15
開所	開所	・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 14時～	・絵画教室 13時半～ ・ピアミーティング 13時半～ ・ガーデニング 14時～	・WRAP 14時～ ・イブニング 17時半～	・ミニミニ講座 12時半～ ・ガーデニング 14時～
16	17	18	19	20	21	22
開所	開所	・ピアミーティング 13時半～ ・イブニング 17時半～	・PC教室 14時～	・ガーデニング 14時～	・WRAP 14時～ ・イブニング 17時半～	・ガーデニング 14時～
23	24	25	26	27	28	29
開所	開所	祝日振替閉所	・PC教室 14時～	・絵画教室 13時半～ ・ガーデニング 14時～	・大掃除 13時～ ・卓球大会 16時～	閉所
30	31	1	2	3	4	5
開所	開所	12/29～1/3 年末年始閉所 1/4 新年会&かるた大会&初詣(詳細は次月号にて)				



**12/23(日)**  
**クリスマス会**  
13:00～15:00  
参加費:100円

○●各種プログラム●○

**絵画教室** 第2/4木曜日 13時半～持ち物なし

**イブニング** 毎週火・金曜日 17時半～ ※要予約1回400円

申し込み⇒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)

**朗読の会** 第1木曜日 14時～ 参加費50円

**ガーデニング** 毎週木・土曜日 14時～ 雨天中止

**PC教室** 毎週水曜日 14時～ ※要予約定員5名まで

**折り紙教室** 第1金曜日 13時～

# 2018年12月 生活支援センター西通信



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。

\*〒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\*  
開所日:火~土 11:00~18:00 URL <http://centernishi.sun.bindcloud.jp/>

## \*お知らせ\*

### ★12月23日(日)クリスマス会

13:00~15:00 ※開館時間 12:30~15:30  
参加費:100円

※当日相談業務はお休みです。

※詳細はセンター西内掲示のチラシをご参照下さい

### ★12月28日(金)大掃除&卓球大会

13時~大掃除

<1年過ごしたセンターをみんなで掃除しましょう!>

16時~卓球大会

※当日相談業務/イブニングはお休みです

## ピアミーティング

12月13日(木)13:30~15:30

12月18日(火)13:30~15:30

場所:生活支援センター西 定員:各8名

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。

※テーマは決まり次第、ご案内いたします。

**WRAP**  
(元気回復行動プラン)

4月からWRAP(ラップ)プログラムの第2クールがスタートしました。

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!!

期間:2018年4月~2019年3月 第2・第4の金曜日の予定

時間:14時~16時 場所:生活支援センター西

※詳細はセンター西にお問い合わせ下さい。

! 12月は第2週・3週になります

## 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。

\***面接相談**\*随時ご相談をお受けしています。

\***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

\***訪問・同行**\*相談の中で必要に応じて、訪問や同行も行っています。

\***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。