

# 生活支援センター西 通信

2016年  
7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

今年も夏がやってきました。  
センター西ではかき氷大会を企画しています。  
冷たいかき氷を食べて涼しく過ごしましょう！  
日時:平成28年7月23日(土) 14時～  
費用:100円

## かき氷大会



7月7日は七夕です。  
センター西でも、笹を飾ろうと計画中です。  
センター西に立ち寄った際には、短冊に書いて  
お願いごとをしてみたいはかがいでしょうか。

## たなばた

### 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。家族で抱え込まず、話してみませんか？

### 熱中症を防ぎましょう。

蒸し暑く感じる季節になりました。夏を迎え、暑さを乗り越えるために、熱中症対策をしましょう。熱中症は予防が大切です。

#### <熱中症予防のポイント>

- ①こまめな水分補給。喉が渴いたと感じる前に!!
- ②たくさん汗をかいた時は適度な塩分を摂ること。
- ③熱を外に逃がせる開放的な服装をする。
- ④外出時は直射日光を避ける。日傘なども。
- ⑤扇風機・エアコンを上手に活用する。

涼

# 2016年7月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・折り紙教室13時～ ・イブニング17時半～	2 ・ガーデニング15時～
3 閉所	4 閉所	5 ・イブニング17時半～	6 ・パソコン教室14時～	7 ・朗読の会13時～ ・ガーデニング15時～	8 ・イブニング17時～	9 ・ガーデニング15時～
10 閉所	11 閉所	12 ・家族カウンセリング ・当事者ワーク16時半～ ・イブニング17時半～	13 ・パソコン教室14時～	14 ・絵画教室13時半～ ・ガーデニング15時～	15 ・イブニング17時半～	16 ・ガーデニング15時～ ・家族向けミニミニ講座 13時半～
17 閉所	18 閉所	19 振替 閉所	20 ・パソコン教室14時～	21 ・女子会13時～ ・ガーデニング15時～	22 ・イブニング17時半～	23 ・かき氷大会14時～ ・ガーデニング15時～
24 閉所	25 閉所	26 ・イブニング17時半～	27 ・パソコン教室14時～	28 ・絵画教室13時半～ ・ガーデニング15時～	29 ・イブニング17時半～	30 ・ガーデニング15時～
31 閉所						

※ガーデニングは時間の前後あり。  
雨天中止です☂

## 各種プログラム

**\*絵画教室(水彩画)\***…第2・第4木曜日 13時半～ 持ち物不要

ゆったりと被写体と向き合いながら、気持ちを表現してみませんか？

**\*折り紙教室\***…第1金曜日 13時～

**\*朗読の会\***…第1木曜日 13時半～

読んだ記憶のある物語の朗読をします。発声練習から練習し、年に一度は発表会もします！地域の方にも人気です！

**\*パソコン教室\***…毎週水曜日 14時～15時

毎週水曜日14時～、初心者向けパソコン教室を行っています。パソコンが5台しかありませんので、当日5名の方のみとなります。事前にご予約をお願いいたします。

**\*プログラムについて\***

定期プログラムのほかに、月毎にプログラムを企画しています。

## イブニング(夕食会)

一緒に温かいご飯を食べませんか？

毎週火曜日・金曜日に夕食会を開催しています。

\*食事代 400円

\*時間 17時半～

\*お申込み 当日 15時まで

地域の方も歓迎です！

※お申込み時間を過ぎてからキャンセルされる場合は、料金を頂く場合がございます。ご了承下さい。



## 自立生活アシスタント事業

センター西でも自立生活アシスタント事業を始めました。  
ご利用には事前相談・申し込みが必要です。

### センター西の活動記録

ガーデニングプログラムにて、  
春頃から、ラディッシュを育てはじめ  
みごと収穫することができました！  
今後も、夏野菜収穫に向けて  
まだまだ活動中です(^ ^)

