

12月イベント・サークル活動

5(土) Social Skills Training 13:30~

テーマ「主治医とのつきあいかた」

17(木) 茶話会 14:00~

利用者同士で親睦を深めましょう♪

19(土) メンバーミーティング(みんちか) 14:00~

事前に寄せられたみなさんからの議題を中心に、
みんなで自由に意見交換をしています

ホームページが新しくなりました！
アクセスお待ちしています☆

QRコードの読み取り、または
「南区生活支援センター」で検索☆



開館時間

平日(月~金)	10:30~19:30
土曜日	9:30~15:30
日曜日	休館日



12/29(火)~1/3(日)までは休館日となります。
1/4(月)より開館いたします。

今年の冬の集いは中止となります☹ 来年をお楽しみに♪

※密を避けるため、当面の間、イベントは10名程度での開催を予定しています。参加希望者は職員まで☺
※飲食を伴うイベントは開催を見合わせます。
(誕生会、夕食を作ろうなど)
※センター内のボードゲーム等も引続き中止です。
→再開については現在検討中です。

第3弾まであります☆
次回掲載をお楽しみに~♪



12/17(木) 茶話会のお知らせ

利用者主催の茶話会を開催します！
コロナ対策のため、飲食や人数に制限もありますが…
しっかりマスクをして皆で一緒にお喋りしませんか？
ご参加お待ちしております★

【日時】12/17(木) 14:00~15:00

【場所】南区生活支援センターフロア

【会費】無料

【定員】7名程度

【飲食】食べ物NG、飲み物はOK

【申込み】センター職員まで (☎045-251-3991)



禁煙成功への道のり~第1弾 禁煙外来にかかるまで~ P.Nタッキー

一昨年の夏に禁煙を始めるまで僕はヘビースモーカー、いや、チェーンズモーカーでした。1日に3箱のタバコを空にするほどでした。健康面でというよりは、経済的な面で禁煙できたらいいなあタバコを吸いながら考えていました。(笑)いろいろな人の情報で禁煙のための飲み薬(チャンピックス)があることを知っていましたが、精神疾患罹患者は特に精神的な副作用があることも聞いていました。

禁煙外来のある医療機関に精神科にかかっていると告げると治療を門前払いされることも多く困っていました。もちろん、精神科にかかっていることを告げなければ治療を受けられたでしょうが、精神面の安定が担保されません。僕は安全に禁煙治療を受けたいと思っていました。ある時スマホをいじりながら、「禁煙外来 横浜市 精神疾患」と検索したら、ある大病院(K病院)がhitしました。そのK病院は精神科心療内科にかかっている人はその紹介状持参必須でした。「紹介状を持ってこいということは、逆に言えば紹介状を持っていけば治療をしてくれるということ」なので早速アポイント。精神科主治医に紹介状を書いてもらい、K病院の禁煙外来(正確には禁煙支援外来という)の初診を無事、受診することが出来ました。・・・第2弾へ続く

相談事業

日常生活に関わる相談等をお受け致します。

※電話の場合(1日1回/15分以内)

平日は…①12:00~13:00 ②13:30~19:30

土曜日は…① 9:30~13:00 ②13:30~17:00

相談専用☎ 045(251)3992

◆井上カウンセラーによるカウンセリング相談

12月2日(水) 13:00~【予約制】

◆服部 Dr. による嘱託医相談

12月11日(金) 13:00~【予約制】

11/25~予約受付中

(各先着3名)

※より多くの方にご利用いただくために、

初めての方のご予約を優先する場合がございます。

