

## 6月イベント・サークル活動

6月のイベント等は当面の間は見合わせとなります。

センター内でのボードゲーム等の使用も中止させて頂きます。



## センターの運営時間 (6月1日(月)~未定)

木曜日 休館

	月曜日～金曜日	土曜 祝日	日曜日
フリースペース利用時間	11:00～20:00	9:30～18:30	9:30～15:30
電話相談	12:00～13:00 13:30～19:30	9:30～13:00 13:30～17:00	9:30～13:00 13:30～17:00
問い合わせ時間	9:00～20:00	9:00～20:00	9:00～17:00
夕食サービス	中止	中止	中止
入浴・洗濯サービス ※予約制	11:00～19:30 (最終受付 18:30)	9:30～18:00 (最終受付 17:00)	9:30～15:00 (最終受付 14:00)
インターネット利用	11:00～19:30 (最終受付 18:30)	9:30～18:00 (最終受付 17:00)	9:30～15:00 (最終受付 14:00)



## 3密+3猿

現代ではあまりにも「情報」にあふれていて、やつぎばやに「情報」にかきたてられ、もてはやされています。

「本当は自分は何が好きで何が嫌か」とか「何が正しくて何が違うのか」とかを吟味して自分の心の中を知る機会を失っている気がします。そんな時はパソコンやスマホをシャットダウンしてみましよう。脳や心の中のもやもややノイズをリセットすることです。

日光に「見ざる聞かざる言わざる」の三猿の言葉があります。その言葉に似ています。

「STAY HOME」は確かに大切です。「もーいやだー」的なプチ家出も必要です。私の自宅周辺には大きな公園があり、鳥のさえずり、風のおい季節に応じて花を咲かせています。自然は人間を受け入れてくれ受けとめてくれますよ。ただし、水分補給とマスクは必須です。【K.Y】

## 利用者からのコラム

## センターと私

僕にとって、生活支援センターとはとても良い大切な居場所となっています。センターに来ている時は何か心配事や悩みがあれば、スタッフに相談すればいいし(ぼく自身はスタッフと話すのは、緊張してしまい中々上手く話せませんが)そうじゃなければ、センターのスペース内で、くつろいだり、誰かと話したり、音楽を聞いたりしています。家にいる時は、センターにいる時とは、ちがって色々と考え込んでしまい、うつ状態になってしまったり、パニックになってしまったりしまい、全然落ち着かない時の方が多いです。だから、センターに行きます。

僕にとってとても、大切に大事な場所です。【なお】

## 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

土日祝は…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

6月27日(土) 13:00～

## ◆服部 Dr. による嘱託医相談

6月26日(金) 14:00～

随時  
予約を受付けています

