

3月イベント・サークル活動

3(水) 歯科講座 15:00~

歯のケアについてのお話を聞きます



6(土) Social Skills Training 13:30~

テーマ「上手な会話の仕方」「来年度に向けて」



11(木) 防災訓練 14:00~

講話と水消火器の訓練を行います

18(木) 茶話会 14:00~

利用者同士で親睦を深めましょう♪

定員 7 名程度(申込みは職員まで☆)



20(土祝) 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

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

今年も「自分らしく生きる」を発行します!

昨年春から新型コロナの流行により、今までと異なる生活を送るようになったと思います。“コロナ禍での生活で感じたこと”をテーマにしました。3月中旬ごろの発行予定です。

お楽しみに♪

SST次年度テーマ募集

3月のSSTでは、次年度に向けて取り上げてほしいテーマを皆さんと一緒に考えます。当日参加できないけれどもやってみようテーマがある方は職員までお知らせください。

そして、3月6日は今年度参加された方に田栗先生から参加賞が送られます。

参加希望の方は予約をおねがいします。



※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。

禁煙成功への道のり

~第3弾 禁煙外来終了後、今に至るまで~



2018年10月末の最終外来では、Dr. から「ニコチンは体から抜きました。でも、タバコを吸った感覚は長く頭で覚えているので気を付けてください。余っているチャンピックスは頓服で構わないですよ」とのこと。その後、2年半以上が経過しましたが、未だにタバコを吸ってしまう夢を見ます。「ハッ」として目が覚めて「あー夢かあ」と安堵する夜も多々あります。

今後とも状況や場所などにより誘惑もあると思いますが、禁煙を続けていこうと思います。Fin...

P.N タッキー



12月号から第1弾の掲載をはじめ、2月号に第2弾。今月は最後となる第3弾の掲載となります。最後までお読みいただき、ありがとうございました♪

歯科講座



区役所の歯科衛生士さんから、模型を使って正しい歯の磨き方などを教えていただきます。この機会に歯のケアについて相談してみませんか?

【日時】 3/3(水) 15:00~16:00

【場所】 南区生活支援センターフロア

【定員】 2~5名(参加者が2名未満の場合は中止となります)

【申込】 3/1(月)までに職員にお伝えください



防災訓練 第2弾

~災害時の対応を学びましょう!~

南区消防署の職員の方から、地震や火災などの緊急時にどのような対応をしたらよいかお話をさせていただきます!

【日時】 3/11(木) 14:00~

【場所】 南区生活支援センターフロア

【定員】 10名

【申込】 開催当日までに職員にお伝えください



相談事業

日常生活に関わる相談等をお受け致します。

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

3月 3日(水) 13:00~【予約制】

◆服部 Dr. による嘱託医相談

3月 12日(金) 13:00~【予約制】

※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。

2/25~予約受付中

(各先着3名)

