

8月号

Aug, 2022

No.177

南区生活支援センター

Southern Wind

発行: (社福) 恵友会 横浜市南区生活支援センター 〒232-0027 横浜市南区新川町 1-1 リーヴェルステージ横浜南 2F
TEL/FAX 045(251)3991 URL http://www.minamikulac.jp/

8月のイベント・サークル活動

6 (土) SST (Social Skills Training)

13:30~ 定員 10 名程度

テーマ: 「上手なお願いの仕方」



18 (木) 夏祭り (詳細は右側をご覧ください♪)

20 (土) 誕生会 14:00~ 定員 10 名程度

お菓子を提供します♪

参加費: 100 円 (誕生月の方は無料)

参加ご希望の方は 8/18 (木) までにお申し込み下さい。

24 (水) 夕食を作ろう 15:00~ 定員 10 名

参加費: 250 円

27 (土) メンバーミーティング (みんちか)

14:00~ 定員 10 名程度

みなさんから事前に寄せられた議題を中心に、みんなで自由に意見交換をします。

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

イベントは新型コロナウイルスの状況により中止とさせていただきます場合があります

夏祭り開催します☆

思う存分夏を楽しみましょう♪

日時: 2022年8月18日(木)

昼の部: ゲーム(輪投げ等) 15:00~17:00

夜の部: 花火(雨天決行) 18:00~19:00

定員: 15名

場所: センターのフロア

参加費: 昼の部: 200円 夜の部: 300円

(申込時にお支払いください)

申込期間: 8月1日(月)~17日(水)

みんちかメンバー募集中!!



サザン・ワーク合同スポーツレクを開催しました!!

7月15日にサザン・ワークの皆さんと合同でのスポーツレクを行いました!卓球トーナメントやバドミントン、ドッジボールなど、様々なスポーツをみんなで楽しみました!皆さんの、真剣な表情でボールを見つめる姿が印象的でした。参加された方からは「嫌なことを忘れ熱中できた。また参加したい」と感想をいただきました。

サザン・ワークの皆さんありがとうございました!



コラム

皆様、お身体いかがですか?私は、主治医にうつ病にならない為に毎日、センターに来てます。皆が元気にこの暑い夏を乗り越えられればと祈ってます。イベントや、ひきこもりにならない為にセンターに足を向けて下さい。ちょっとしたきっかけにペンを取りました。

ペンネーム: C.N

コラム「上げ膳据え膳」

私は主婦で365日2食~3食つくり続けるのが日課です。家族の連休なんかは、昼を食べたばかりなのに夜の食事を考えるようなものです。物価の上昇にともない、「今日はラクするわ」とできあいの揚げ物、冷凍食品も主婦の救世主とは言えなくなりました。ひとりの昼は夜の残り物を食べるSDGsです。そんなときに私の負担を取りのぞいてくれるのは南区のランチです。¥300で栄養面を考えてくれていて、「上げ膳据え膳」は毎週土曜の至福の時間となっています。リセットしてまた主婦頑張れるのです。

ペンネーム: コンドウユミコ

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

8月13日(土) 13:00~【予約制】

◆服部 Dr.による Dr. 相談

8月17日(水) 14:00~【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。

7/25~予約受付中 (各先着3名)

