

1月号
JAN, 2023

No.180

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/>



1月のイベント・サークル活動



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☆



7 (土) SST (Social Skills Training)

13:30～ 定員 10 名程度

テーマ:「怒りのコントロール」

明けまして
おめでとう
ございます

2023

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

19 (木) 夕食を作ろう 15:00～ 定員 10 名

参加費: 250 円

21 (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 1/19 (木) までにお申し込み下さい。

28 (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。



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く場合があります

健康講座

テーマ ～おいしく楽しく健康に～

日時 2023 年 1 月 26 日 (木)

14:00～15:30

参加費 50 円 (味見程度のおかずが何点か出ます)

持ち物 電卓 (携帯電話でも OK)

定員 15 名程度

申込締切 1 月 24 日 (火) まで



『冬の集い』を開催しました!



『冬の集い』を 12 月 10 日 (土) に開催しました! 今年も声楽家の和久井さんとピアニストの寛さんに、歌と演奏を披露して頂きました。涙そうそうやきよしこの夜など、計 12 曲が披露されました。参加者からは「演奏の他にも利用者さんや職員さんの出し物もあってバラエティ豊かに楽しめた」という感想が聞かれました。素敵な時間を過ごせましたね。



防災訓練&おしるこの会

集合場所 センターフロア

内容 避難場所まで皆で歩いて確認します。
帰っておしるこを食べます。

日時 1 月 12 日 (木) 14:00～16:00
(時間は前後する可能性があります)

参加費 100 円

定員 15 名程度



コラム

今だからこそ言える「ありがとう」
周りの方々から材料をいただき、オリジナル作品を考えて作る日々、またそれを販売していただけるうれしさ。心の姿が作品になる事は、自分が一人きりでない事の証。一日一日が充実する。感謝とうれしさを常に感じ、支えられて時をすごす。見守ってくれる方々の存在。これからもオリジナリティを追求。やる気をもって活動したい。

ペンネーム: ハンドメイド作家

『自分らしく生きる』コラム募集中です!

コラムテーマは『わたしを励ましてくれた〇〇』、『乗り越えたと思える体験』、『自分が大切にしている〇〇』、『心が折れそうになった時どうしたか』の 4 つです♪この中から、テーマを選んでください!

締切は 2023 年 1 月 14 日 (土) です! 2023 年 3 月頃、『自分らしく生きる』vol. 7 に掲載させていただく予定です。皆さんの素敵なコラムをお待ちしています☆

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](tel:0452513992)

◆井上カウンセラーによるカウンセリング相談

1 月 14 日 (土) 13:00～【予約制】

◆服部 Dr. による Dr. 相談

1 月 18 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。

12/25～予約受付中
(各先着 3 名)

