# 11月号

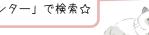
南区生活支援センター

Nov,2025

No.213

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/

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

### 入職した職員からのご挨拶

入職 🍲 小西職員

はじめまして。10月から入職しました小西です。 緊張してなかなか話しかけられないかもしれないので、ぜひ、皆さんから声をかけて欲しいです。嫌いな食べ物は梅干し、レバー。マイブームはコミックを読むこと。今、行きたい所、熱海。

よろしくお願いします。

#### 11月のイベント・サークル活動

8 (±) SST (Social Skills Training) 13:30~

定員 10 名程度 参加費:無料

テーマ「余計な不安に捕らわれない方法」

12(水) 夕食を作ろう 15:00~

メニューは「**クリームシチューと炊き込みご飯**」です。

定員 10 名程度 参加費: 250 円

締め切り:開始時間まで

※参加申し込みが3名未満の場合中止もあります。

**15**(±) **誕生会 14:00~** 定員 10 名程度

申込期間:11/1(土)~11/11(火)まで

参加費:100円(誕生月の方は無料)

お祝いの出し物、大歓迎!ご予約時にお伝えください。

22 (土) メンバーミーティング 10:30~

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。

29(土) 生活講座 10:00~11:30

「ゴミの分別」と「フード(食品)ロス」を中心に横浜市 資源循環局の方に教えてもらいます。今年からプラスチック ごみの分別ルールが大きく変わったけどよくわからないな ペ フードロスって聞くけど…何?と思った方々、途中参加も OKです!お気軽にご参加下さいませ♪皆様のご参加お待ち してます!

そしてこの日の昼食は食品ロスを意識したメニューになって おります。ご注目下さい. →

※昼食の注文は通常通り、前日からになります。

#### 10月15日(水)みんなで餃子を作りました!

今回、メンバーは 10 名参加。みんなでワイワイしながら食材の買い物、材料を切ったり、ホットプレートを準備して。にんにくが効いた美味しい餃子ができました。全員 笑顔でいただきました♪

### バスハイクに行ってきました!

今年も無事にバスハイクを開催することができました!!!今年の目的地は「沼津・三島」でした。

沼津港や柿田川遊水地、明太パークを回り、皆さん とても楽しそうな様子が伺えました。

また、天気は良くて富士山も見えました。散策中は 汗をかくくらいで美味しい料理と気持ちの良い散策 で今年も素晴らしいバスハイクになりました!★





# 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 11月1日(土)13:00~【予約制】

◆服部 Dr. による Dr. 相談

11月7日(金)13:00~【予約制】

10/25~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。

※今年度の Dr. 相談は、基本は第2金曜日となります。

