

11月号

Nov, 2025

No.213

南区生活支援センター

サザンウインド

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/>

## 11月のイベント・サークル活動

## 8 (土) S S T (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 (土) 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💧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おります!

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います。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♪

## 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)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。

## 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いい散策で今年も素晴らしいバスハイクになりました! ✨



## ◆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】

※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。

10/25~予約受付中  
(各先着 3 名)