

7月号

July, 2026

No.221

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/>

南区生活支援センター

Southern Wind

7月のイベント・サークル活動

- 16(木) 茶話会 13:30~15:00 定員 10 名程度
参加費:100 円(一律) 7/1 から申し込み開始
定員に達し次第受付終了
申し込み人数が 3 人に満たない時は中止となります
- 22(水) 夕食を作ろう 15:00~ 定員 10 名程度
参加費:250 円 7/1 から申し込み開始
定員に達し次第受付終了
申し込み人数が 3 人に満たない時は中止となります
- 25(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。

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



コラム「私の八年間」

スポーツバック2コ、それだけを持って横浜へ来て、丸八年。
社会復帰の為に病気を克服する！から始まり、デイケア、回復プログラム、セルフヘルプグループへ通う毎日。そして三年目からは週二回のパートを始め、三年間続けました。
フルタイムの仕事へ転職したものの、体力、気力のすり減る毎日、そして社会の厳しさに打ちのめされながらの日々。
クローズドでの就職なので、持病の泣き事を職場で明かす訳にはいかず、支援センターに来られるのも、仕事が早く終わった日に限られて苦しい日々でした。少しでも身心の負担を減らすべく、一年半かかって面接十社近くになって、ようやく転職したものの、その時には、自分の限界をはるかに超えていて、体を痛め、心が折れて、チーン、第一弾社会復帰計画は終わりました。
今は、第二弾に向け、良かった点、改善点をゆったりと洗い出し、心と体の修復が完了するのを待っています。
こんな時こそ、楽しく過ごそう！と思い、なるべく外に出て、人との交流を大切にしています。
まだ、くたばり、あきらめるには早過ぎる！自分に優しく、人にも優しく、生きていきたい！
(ペンネーム Y)

～夏祭り開催のお知らせ～

日程：8月11日(火・祝)

時間や詳細については次月号
センター便りにて掲載予定！



～インクルーシブスポーツイベント～



6月4日(木) 南センター(南区南太田 2-32-1)で開催されたインクルーシブスポーツイベントに参加させていただきました。

インクルーシブスポーツとは障害の有無、年齢、性別、国籍、運動神経に関わらず、すべての人が分け隔てなく一緒に楽しめるスポーツのことで、誰もが同じ空間・ルールでプレイできるスポーツです。

会場へ到着すると沢山の皆さまが競技に参加しており、ポッチャ、アレンジポッチャ、モルック、わなげ、バグゴの5つの競技がありました。我々職員もチャレンジしてみたのですが、とてもやりやすく、どんな人でも取り組みやすいスポーツだなあと体感できました！

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)

◆井上カウンセラーによるカウンセリング相談

7月11日(土) 13:00~【予約制】

◆戸井田 Dr.による Dr.相談

7月8日(水) 14:30~【予約制】

6/25~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。