

8月号

August, 2026

No.222

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/>

8月のイベント・サークル活動

- 11日(火) 夏祭り 14:00~
12日(水) 茶話会 13:30~15:00
定員 10名程度 参加費: 100円 (一律)
8/1 から申し込み開始。定員に達し次第受付終了
- 22日(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

※ 8月は夕食を作ろうの実施はありません。
また来月をお楽しみに!



利用者さんのコラム、イラスト
です。ありがとうございます!

コラム「それってざんしん!!」

みなさんは人間カンケイでイラついたときに、どう対応していますか?

ある日、NHKの「朝イチ」をみていたら、「嫌なことの忘れ方」というタイトルで特集をしていました。アプリやグッズを使うものもありましたが、ここではそこで取り上げられていた、比較的簡単なやり方2つを紹介します。

1つ目は、何かイラっとすることを言われたら、「へえ、それってざんしん!!」と心の中でつぶやくやり方。自分も相手も否定しなくて済むので、画期的だと思います。

もう1つは、なにか嫌なことがあったら、メモ帳に書いて、上からペンでぐちゃぐちゃーと消していくやり方。メモ帳は1年に1度、正月のお焚き上げに出すといいそうです。

お役に立てれば幸いです。

(P. N 藤井 明日香)

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



夏祭りのお知らせ

暑い夏と言えば! そう! 夏祭りですね😊

今年も夏祭りの季節がやって参りました!

射的や輪投げ、コイン落としなど、楽しいゲームをたくさん
予定しています。高得点目指して皆さんで楽しみましょう♪

<日時> 2026年8月11日(火)

<昼食> 12:00~13:00 ¥400

申し込み受付期間: 通常の食事サービスと同様、

8/10 9:00~8/11 10:30まで。定員に達し次第受付終了

★一緒にホットプレートでのフランクフルト調理に参加して
頂ける方は11:30集合をお願いします🐼

<イベント> 14:00~15:30 ¥100

申し込み受付期間: 7/27(月)~当日まで

★参加賞としてかき氷があります😊

🌊 申し込みが5名以下の場合中止となります



今年もやります《生活講座》

今年度第一回目をセンターのフロアにて、

9月11日(金) 15:00~16:00で行う予定です。

参加費無料! テーマは「悪質商法の手口と対処法」

詳細は追ってお知らせいたします。

ご予約のうえ、ぜひご参加ください!!



◆ 井上カウンセラーによるカウンセリング相談

8月の実施はありません。

◆ 戸井田 Dr. による Dr. 相談

8月19日(水) 14:30~【予約制】

(今月は第3週での実施となっております)

※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)