



ひとひとりの力パワー

【開所日&時間】日曜日・年末年始を除く
(月)～(金) 9:30～18:30 (土) 9:30～15:30
【住所】〒220-0055 横浜市西区浜松町 3-14 横浜 OT ビル 1 階
【TEL】045-252-2414 【FAX】045-348-9090
【URL】<https://center-nishi.jp>



生活支援センター西通信

当センターは、精神に障がいのある人たちが安心して地域で生活していけるよう活動しています。社会とのつながりを上手く作れない、どうしていいのかわからない…そんな風に悩んでいる人やご家族等の力になりたいと考えています。また地域に暮らす人たちの駆け込み寺ともなれることを目指しています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

【ご利用にあたって】

- 初めて生活支援センターをご利用される方には、当センターの利用案内をさせていただきます。
- 登録も含めたご案内の場合は、1 時間くらいお時間が必要となります。
- 事前に電話予約のうえお越しください。
ご予約がない場合、再度ご来館をお願いすることもあります。



相談

一人で悩んでいませんか…？家族が抱えていませんか…？センター西では、病気についての他、制度・就労・生活など、不安に感じていることについて随時ご相談をお受けします。必要に応じて、他の施設や情報をご紹介しますこともできます。お気軽にご相談ください。

居場所提供時間 月～金 9:30～18:30 / 土 9:30～15:30 (休館日: 日・年末年始)

電話相談 まだ出て行くのは不安…、ちょっと聞いてほしいな…など、お電話でも受け付けています。

☎相談窓口 045-252-2414 (月～土 10:00～17:00)



熱中症について



☆こまめに水分補給をしましょう☆



身体の上 SOS と危険度の判断

I 度(軽症)現場対応で回復できる

- ・めまい 立ち眩み
- ・筋肉の痛み こむら返り
- ・大量の発汗

●対応

涼しい場所に移動、水分と塩分を補給
自分で水が飲めるか

II 度(中等症)必ず医療機関へ搬送

- ・頭痛 吐き気 嘔吐
- ・強い倦怠感
- ・判断力 集中力の低下

●対応

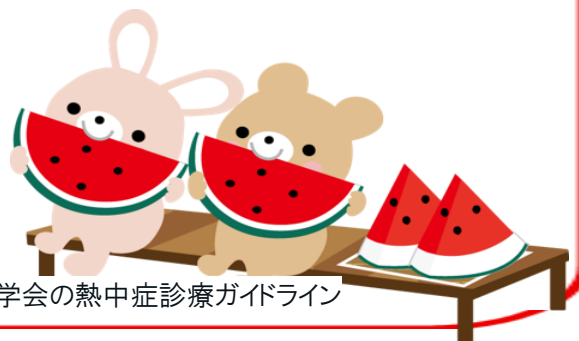
自力での回復困難 救急車を呼ぶ

III 度(重症)到着まで全身冷却を続ける段階

- ・意識障害(呼びかけに反応しない。言動がおかしい)
- ・けいれん

・体温40度以上

●対応 即 119 番通報 救急車が車で全身を冷やし続ける



参考: 日本救急医学会の熱中症診療ガイドライン

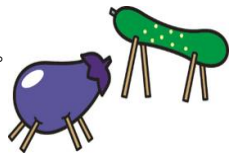
2026 年 8 月 生活支援センター西 各種プログラム予定表

○●各種プログラムの申込方法●○

※プログラムは、変更になる場合があります。

1. プログラムは 事前申し込み をお願いします。
2. 申込開始日：前月の 20 日 (20 日が日曜日の場合 21 日) ※定員に達し次第、締め切らせていただきます。
8 月のプログラムは、7 月 20 日より申込受付を開始します。
3. 【プログラム申込・予約電話】045 - 309 - 5010
(月～金) 9:00～20:00 (土) 9:00～17:00

手洗いやアルコール消毒、マスク着用、換気など引き続きご協力ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



WRAP 元気回復行動プラン

- 日時 8月13日(木)14:30～16:00
~~8月20日(木)14:30～16:00~~
(日程変更)8月31日(月)14:30～16:00
- 定員 8名 ※月2回のうちテーマはどちらも同じ。
原則、参加はどちらか1回です。

【ファシリテーター(進行役)】

加藤伸輔(しんく)さん:ピアサポートグループ在

あなたは「いい感じの自分」を生きていますか？
WRAP(ラップ)とはWellness Recovery Action Planの頭文字をとったもので、日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。WRAPは「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立ちます。みんなが WRAP に触れながら「生きづらさ」を「価値」に変えていきましょう。

CBT-認知行動療法

- 日時 8月26日(水)13:30～15:00
- 「もやもやした気持ちを吹き飛ばせ！コラム法」
- 定員 8名 ■全3回
- 知らないうちに考え方が偏り、困った経験はありませんか？
認知行動療法を学ぶことで、柔軟に物事を考えられるようになると言われています。それにより気持ちが楽になり、より幅広い行動がとれるようになるでしょう。
- 今後の予定
- 9月 9日(水) 13:30～15:00
「不安を軽くするために！考え方の癖を知ろう」
- 9月 30日(水) 13:30～15:00
「Yes, But!」で自分の考えを述べよう！反論法

ピアミーティング

- 日時 8月 3日(月)14:30～16:00
8月27日(木)14:30～16:00
- 定員 8名 ※月2回のうちテーマはどちらもおなじ。
原則、参加はどちらか1回です。
- 【ファシリテーター(進行役)】
加藤伸輔(しんく)さん:ピアサポートグループ在
テーマ:主治医との関係

イブニング(夕食会)

毎週火・金曜日 17時半～ ※要予約 1回 400円 (定員15名)

★申込み⇒当日 15時まで (Tel.045-309-5010)

(月～金曜日 9時～20時まで / 土曜日 9時～17時まで)

※イブニングでは申込み時間過ぎのキャンセルは
キャンセル料が発生します。

家族ミニミニ講座 第3土曜日 10時～ (定員8名)

折り紙教室 第1金曜日 13時～ ※持ち物なし (定員8名)

絵画教室 第2・4火曜日 10時～ ※持ち物なし (定員8名)

パソコン(PC)教室 第1・第3水曜日 11時～(※当面定員4名)

8 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	27	28	29	30	31	1
開所日						
2	3	4	5	6	7	8
開所日	ピアMT① 14:30～	イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		イブニング 17:30～	
9	10	11	12	13	14	15
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		WRAP① 14:30～	イブニングお休み	家族ミニミニ講座 お休み
16	17	18	19	20	21	22
開所日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～	※プログラム申込開始 WRAP② 14:30～ 変更になりました	イブニング 17:30～	
23	24	25	26	27	28	29
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	CBT① 13:30～	ピアMT② 14:30～		
	31	1	2	3	4	5
	8月20日からの変更 WRAP② 14:30～					

プログラム申込：前月の20日より予約開始(日曜の場合は21日)

