

# 生活支援センター西通信

2023年

8月

生活支援センター西は“地域の駆け込み寺”を目指しています！

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。

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ので、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ございます。

【開所日&時間】 (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】 <http://centernishi.sun.bindcloud.jp/>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用にあたって人数制限を設ける場合があります。

## マインドフルネス

共催：富士ソフト企画



■日時 ①8月 9日 (水) 13:30～15:00  
②8月 23日 (水) 13:30～15:00

- 場所：生活支援センター西
- 定員：8名（事前申込必要）
- 主題①「焦る気持ちをやり過ごす」（呼吸法）  
②「怖れに圧倒されない」（呼吸法、書く瞑想）  
③「気持ちを切り替える」（呼吸法、ボディスキャン）  
⇒9月13日（水）13:30～15:00  
に予定しています。

## ～生活支援センター西より～

- ・現在お庭の花壇に、ハーブ育成中です！
- ・水分補給をして、無理をしないように暑い夏をみんなで乗り越えましょう。
- ・お便りに掲載されていない行事も単発で実施しております。時々フリースペース内に掲示します。どうぞお楽しみに！！

## <西区障害者生活体験事業>

### ～ひとり暮らしはじめの一歩～

- 日時：9月1日（金）～9月30日（土）  
※日祝を除く
- 対象：西区内在住の方  
（18歳以上の精神障害をお持ちの方）
- 利用：事前申込制  
西区内1Rのマンションで一人暮らし体験ができます。見学、一日体験、宿泊、ヘルパー体験が可能です。市内他区の方は、まずはご相談ください。

※詳しくは、生活支援センター西までお問合せください。



## プログラムお休み(お知らせ)

- WRAP（元気回復行動プラン）⇒8月お休みです。
- ピアミーティング⇒8月お休みです。
- ガーデニング：⇒7月～9月までお休みです。

## 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。横浜市精神障害者生活支援センター機能標準化モデル事業の全区実施のため、居場所提供時間、休館日、電話相談時間が以下の通りに変更になっています。

\*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）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用にあたって人数制限を設ける場合があります。

\*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、お電話でもご相談を受け付けています。

☎相談窓口 045-252-2414（月～土 10:00～17:00）

# 2023年8月生活支援センター西 予定表



★8月：ガーデニング、WRAP、ピアミーティングはお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		イブニング 17時半～	PC教室 11時～	朗読の会 14時～	折り紙教室 13時～ イブニング 17時半～	
6 閉所	7	8	9	10	11	12
		絵画教室 10時～ イブニング 17時半～	マインドフルネス① 13時半～15時		イブニング 17時半～	
13 閉所	14	15	16	17	18	19
		イブニング 17時半～	PC教室 11時～		イブニング 17時半～	家族ミニミニ講座 10時～
20 閉所	21	22	23	24	25	26
		絵画教室 10時～ イブニング 17時半～	マインドフルネス② 13時半～15時		イブニング 17時半～	
27 閉所	28	29	30	31	★プログラム申込：前月の20日より開始です (日曜の場合は21日になります)	
		イブニング 17時半～				



○●各種プログラム●○ ※プログラムは、変更になる可能性もあります。プログラムは事前申し込みをお願いします。

### イブニング(夕食支援)

毎週火・金曜日 17時半～※要予約 1回 400円 (定員 16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。

### 朗読の会

第1木曜日 14時～ ※参加にあたっては事前にご相談下さい。

### 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)

### ガーデニング

毎週月 11時～・木曜日 14時～ ⇒7～9月お休みです。

### パソコン(PC)教室

第1・第3水曜日 11時～ (※当面定員 4名)

### WRAP

第1火曜日・第2木曜日 14時半～ (定員 8名) ⇒8月お休みです。

### ピアミーティング

第3火曜日・第4木曜日 14時半～ (定員 8名) ⇒8月お休みです。

### 家族ミニミニ講座

第3土曜日 10時～ (定員 8名)

※絵画教室・WRAP・ピアミーティング：月2回実施のうち各1回の参加となります。

西区では新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、これまでとプログラムの開催する曜日や時間が異なります。以下の点にご注意ください。

＜ご注意＞①プログラムはこれまでと曜日や時間が異なります。

②すべてのプログラムは予約制として、各プログラムに定員を設けます。※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

【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

③手洗いやアルコール消毒、検温、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。

