

2024年★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



【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>



ひとりひとりの
リカバリー

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ございます。

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)
- *面接相談* 随時ご相談をお受けしています。

夏バテについて

夏バテとは、夏の暑さに体が適応できず、さまざまな症状から体調を崩すことです。
夏バテ症状・脱水症状、栄養失調、自律神経の乱れ、疲労感・疲れが取りにくい、
睡眠不足、胃の弱りによる吐き気・食欲不振

夏バテ症状を予防するには

- 水分・ミネラルをこまめに補給する。
- エアコンを強くしすぎない。(夏の室内温度は 28℃を奨励)
- 睡眠環境を整える。

夏バテに良い食べもの

うなぎ・豚肉・おくら・トマト・きゅうり・梅干し・レモン



★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

2024年7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。
7月のプログラムは、6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 7月 2日(火) 14:30～16:00
7月11日(木) 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。みんなで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。

ガーデニングミーティング

■日時:7月1日(月)
■時間:11:00～12:00
■場所:センター西



先月種をまきました。ヒマワリ芽ができましたよ。
今回は他にも芽が出ていれば植え替えます。

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。

ピアミーティング

■日時 7月 1日(月) 14:30～16:00
7月25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：お金 お金は「薬」よりも効果的？

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)

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)

7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ガーデニングミーティング 11:00～ ピアMT① 14:30～		PC教室 11:00～	朗読の会 14:00～	折り紙教室 13:00～ イブニング 17:30～	
7	8	9	10	11	12	13
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
14	15	16	17	18	19	20
閉所日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～ ※プログラム申込開始
21	22	23	24	25	26	27
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
28	29	30	31			
閉所日		イブニング 17:30～	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)			