

2024年



9月

ひとりひとりの
リカバリー

【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。

作品募集

福祉フェスタ (10月5日土曜日)
にしこれ展示 (10月6日から3月31日)
のための作品を募集します。

募集期間 9月11日(水曜日)から
9月30日(月曜日)

作品サイズ 25cm×30cm 以内

出品数 1人2点 迄

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2日(月)から30日(月)

※日曜日を除く

■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
食事は自己負担
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、まずはお気軽にご相談ください)

※詳しくは、生活支援センター西まで
お問合せください。

9月の歳時記

防災の日(9月1日): 1923年の関東大震災にちなんで制定されました。この日は防災訓練や防災用品の点検が行われます。

重陽の節句(9月9日): 「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾り、不老長寿を願う行事です。

敬老の日(9月16日): 高齢者を敬い、長寿を祝う日です。家族で食事会を開いたり、プレゼントを贈ったりします。

十五夜(9月17日): 「中秋の名月」とも呼ばれ、美しい月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝する行事です。月見団子やすずきを供えます。

秋分の日(9月22日): 昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、秋の彼岸の中日でもあります。この期間にはお墓参りをする人が多いです。

2024年9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。
9月のプログラムは、8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 9月 3日(火) 14:30～16:00
9月12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。

認知行動療法

■日時 8月7日(水) 13:30～15:00
8月28日(水) 13:30～15:00
9月11日(水) 13:30～15:00

■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

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。

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)

ピアミーティング

■日時 9月 2日(月) 14:30～16:00
9月26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：近所付き合い-病気の事、伝える? 伝えない?-

9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	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～	
8	9	10	11	12	13	14
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	認知行動療法① 13:30～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
15	16	17	18	19	20	21
開所日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		※プログラム申込開始 イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
22	23	24	25	26	27	28
開所日		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～	
29	30	1	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)			
開所日		イブニング 17:30～				