

# 生活支援センター西通信

2023年



12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く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かかるので、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/>

新型コロナウィ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。

## NLP (神経言語プログラミング)

共催：富士ソフト企画

■日時 12月 13日 (水) 13:30～15:00

■場所：生活支援センター西 ■定員：8名（事前申込み必要）

### ■主題

1回目 11/8 終了 キーワード：感覚優位（VAK）  
2回目 11/22 終了 キーワード：キャリブレーション  
3回目 12/13 キーワード：リフレーミング  
「見方を変える。短所を長所ととらえ、円滑なコミュニケーションを目指す」

NLPでは、五感と言葉を大事にした、人生を生きやすくするためのよりよいコミュニケーションの方法を学びます。

## WRAP ~元気回復行動プラン~

■日時 12月 5日 (火)、14日 (木)  
14:30～16:00

■場所：生活支援センター西

■定員：8名（事前申込み必要）

※月2回テーマはどちらも同じ。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）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とは、Wellness Recovery Planの頭文字をとったもの。みんなでWRAPに触れながら「元気の道具箱」を作り、いい感じの自分を維持するのに役立てましょう。

## ピアミーティング

■日時 12月 4日 (月)、21日 (木)  
14:30～16:00

■場所：生活支援センター西 ■定員：8名（事前申込み必要）  
テーマ「人間関係」

※月2回テーマはどちらも同じ。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）ピアサポートグループ在

★日頃から思っていることを安心して話せる場を作りたいという思いから生まれた場です。毎回テーマを決めてフラットな視点で話ができるミーティングを行っています。



## 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することもできます。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～金曜日 9:30～18:30 / 土曜日 9:30～15:30 (休館日：日・年末年始)

※新型コロナウィ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～土曜日 10:00～17:00)

# 2023年12月生活支援センター西 予定表



日	月	火	水	木	金	土
		★プログラム申込：前月の <u>20日</u> より開始です (日曜の場合は <u>21日</u> になります)			1 折り紙教室 13時～ イブニング 17時半～	2
3 閉所	4 ガーデニング 11時～ ピアミーティング 14時半～	5 WRAP 14時半～ イブニング 17時半～	6 PC教室 11時～	7 ガーデニング 14時～ 朗読の会 14時～	8 イブニング 17時半～	9
10 閉所	11 ガーデニング 11時～	12 絵画教室 10時～ イブニング 17時半～	13 NLP 13時半～	14 ガーデニング 14時～ WRAP 14時半～	15 イブニング 17時半～	16 家族ミニミニ講座 10時～
17 閉所	18 ガーデニング 11時～	19 イブニング 17時半～	20 PC教室 11時～	21 ガーデニング 14時～ ピアミーティング 14時半～	22 イブニング 17時半～	23
24 閉所	25 ガーデニング 11時～	26 絵画教室 10時～ イブニング 17時半～	27	28 ガーデニング 14時～	★年末年始の閉館期間 12/29(金) - 1/3(水) は閉館いたします。	

○●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。

家族ミニミニ講座 第3土曜日 10時～ (定員8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。

## 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・第4火曜日 10時～ ※持ち物なし (定員8名)

## ガーデニング

毎週2回 (月曜日11時～/木曜日14時～)



## パソコン(PC)教室

第1・第3水曜日 11時～ (定員4名)

## WRAP

第1火曜日・第2木曜日 14時半～ (定員8名)

## ピアミーティング

11月は、第1月曜日・第3木曜日 14時半～ (定員8名)

※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

②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。