



# 生活支援センター西通信

2024年

1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かかる場合がありますので、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。



## WRAP ~元気回復行動プラン~

■日時 1月11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）

【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。

## 就労ピアミーティング

■日時 1月27日(土) 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）



障害を持ちながら働くことは大変なことです。  
働く中の苦労・工夫を皆で分かち合いましょう！

★このようなことが期待できます。  
・就労継続のためのヒントが得られるかもしれません。  
・「障害を持ちながら働く」ということのイメージが、  
より明確になるかもしれません。

2024年も

よろしくお願い  
いたします！



## 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\* まだ外出行くのは不安…、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)

\*面接相談\* 随時ご相談をお受けしています。

\*家族カウンセリング(要予約)\* 毎月1回、個別でご家族の方へカウンセリングを実施しています。

迎春

# 2024年1月生活支援センター西 予定表



日	月	火	水	木	金	土
		★年末年始の閉館期間 12/29（金）-1/3（水）は閉館いたします。		4 新年会 12時～ 初詣 13時半～	5 折り紙教室 13時～ イフニング 17時半～	6
7 閉所	8 ガーデニング 11時～	9 絵画教室 10時～ イフニング 17時半～	10	11 ガーデニング 14時～ WRAP 14時半～	12 イフニング 17時半～	13
14 閉所	15 ガーデニング 11時～	16 イフニング 17時半～	17 PC教室 11時～	18 ガーデニング 14時～	19 イフニング 17時半～	20 家族ミニミニ講座 10時～
21 閉所	22 ガーデニング 11時～	23 絵画教室 10時～ イフニング 17時半～	24	25 ガーデニング 14時～	26 イフニング 17時半～	27 就労ピアミーティング 13時半～
28 閉所	29 ガーデニング 11時～	30 イフニング 17時半～	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)		

○●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。

## イフニング (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)

※イフ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

※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

1月は、第3水曜日 11時～ (定員4名)

## WRAP

1月は、第2木曜日 14時半～ (定員8名)

## ピアミーティング

※1月は休講です。

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。