



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。

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。

新年会

- 日時 1月4日(木) 12:00～新年会
13:30～初詣
- 場所 生活支援センター西
12:00～「お雑煮を食べよう」

※「お雑煮」を食べる方は事前申込みが必要です。

(定員16名/お雑煮代200円)

13:30～伊勢山皇大神宮へ「初詣」に行きます。

- ・人数把握のため事前にお申し込みをお願いします。
- ・詳しくはスタッフにお声がけください。

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。働く中での苦勞・工夫を皆で分かち合しましょう！

- ★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

いたします！



相談

一人でも悩んでいませんか…？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
	★年未年始の閉館期間 12/29(金)-1/3(水)は閉館いたします。			4	5	6
				新年会 12時～ 初詣 13時半～	折り紙教室 13時～ イブニング 17時半～	
7 閉所	8	9	10	11	12	13
	ガーテニング 11時～	絵画教室 10時～ イブニング 17時半～		ガーテニング 14時～ WRAP 14時半～	イブニング 17時半～	
14 閉所	15	16	17	18	19	20
	ガーテニング 11時～	イブニング 17時半～	PC教室 11時～	ガーテニング 14時～	イブニング 17時半～	家族ミニミニ講座 10時～
21 閉所	22	23	24	25	26	27
	ガーテニング 11時～	絵画教室 10時～ イブニング 17時半～		ガーテニング 14時～	イブニング 17時半～	就労ピアミーティング 13時半～
28 閉所	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)		
	ガーテニング 11時～	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。

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)

ガーテニング

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。

