

生活支援センター西通信

2024年

3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頂きます。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】 <https://center-nishi.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 3月5日(火) 14：30～16：00
3月25日(月) 15：30～17：00

■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):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に触ながら「生きづらさ」を「価値」に変えていきましょう。

ピアミーティング

■日時 3月4日(月)、21日(木)
各回 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):ピアサポートグループ在

テーマ:『身内との付き合い方』



SST 講座 ソーシャルスキルトレーニング

■日時 3月13日(水) 13：30～15：00

■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。

【共催】富士ソフト企画(株)

テーマ:『怒りに自分を支配されない』

相手に自分の気持ちを伝えたり、依頼を断る際に上手くできなかつた経験はありませんか？相手・自分をともに大切にしたコミュニケーション・伝達法でアサーションというものがあります。講座では、アサーションの技法を体験しながら自分に合ったコミュニケーション法を探っていきます。

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ができます。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 9：30～18：30/土 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 10：00～17：00)

2024年3月 生活支援センター西 予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|-------------------------------|---------------------------|---|-------------------------------|-------------|----|
| | | | プログラムの申込：事前申込制 申込開始日：前月の <u>20日</u> (20日が日曜日の場合 <u>21日</u>) | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 閉所 | ガーデニング 11時～ ピアミーティング 14時半～ | WRAP 14時半～ イブニング 17時半～ | PC 教室 11時～ | ガーデニング 14時～ 朗読の会 14時～ | イブニング 17時半～ | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 閉所 | ガーデニング 11時～ | 絵画教室 10時～ イブニング 17時半～ | SST 13時半～ | ガーデニング 14時～ | イブニング 17時半～ | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 閉所 | ガーデニング 11時～ | イブニング 17時半～ | PC 教室 11時～ | ガーデニング 14時～ ピアミーティング 14時半～ | イブニング 17時半～ | |
| 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 閉所 | ガーデニング 11時～ WRAP 15時半～ | 絵画教室 10時～ イブニング 17時半～ | | ガーデニング 14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)

(今月はお休みです。)

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・4火曜日 10時～ ※持ち物なし (定員8名)

ガーデニング 毎週月曜日11時～・木曜日14時～ ※雨天中止

パソコン(PC)教室 第1・第3曜日11時～(※当面定員4名)

WRAP 第2火曜日14時半～・第4月曜日15時半～(定員8名)

ピアミーティング 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ィ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プログラムはこれまでと曜日や時間が異なります。

②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

③手洗いやアルコール消毒、検温、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。

