

2024年



【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>



ひとひとりのリカバリー

# 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することもできます。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。

## 2024年度定例4プログラム Presence by 富士ソフト企画

- ① マインドfulness 全3回 (5/8・5/22・6/12)  
1回目 呼吸法 2回目 書く瞑想 3回目 ボディスキャン
- ② CBT 認知行動療法 全3回 (8/7・8/28・9/11)  
1回目 コラム法 2回目 考え方の癖 3回目 反論法
- ③ ACT アクセプタンス・コミットメントセラピー 全3回 (11/13・11/27・12/11)  
1回目・2回目 価値 3回目 コミットされた行為
- ④ SST ソーシャルスキルトレーニング 全3回 (2/12・2/26・3/12)  
1回目・2回目 アンガーマネジメント 3回目 アサーション



## 第9回 第3地区 ふれあい春まつり

日時: 5月19日(日) 雨天中止 10:30~13:30

会場: 稲荷台小学校 (校庭・体育)

皆さんと一緒に作る『ふれあい春まつり』、今年も開催します。模擬店・ゲーム・フリーマーケット・ポニーなど、地域の方々の参加はもちろん、商店街からも多数の出店あり！みなさんのご来場、心よりお待ちしております。



# 2024年5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、変更になる可能性もあります。

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。  
5月のプログラムは、4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 5月 9日(木) 14:30～16:00  
5月30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。

## マインドフルネス 全3回

■日時 ①5月 8日(水) 13:30～15:00  
②5月22日(水) 13:30～15:00

■定員 8名

マインドフルネスとは、現在の瞬間に意識を集中させる練習のことを指します。これは、自分の感情、思考、身体感覚に対する認識を高めることを目指しています。  
講座は3回実施します。内容は全て異なりますが、単独での受講が可能です。  
3回目の講座は6月に実施します。

協賛 富士ソフト企画(株)

## ピアミーティング

■日時 5月 6日(月) 14:30～16:00  
5月23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：『居場所』

### 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)

## 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4
			PC教室 11:00～	朗読の会 14:00～	折り紙教室 13時～ イブニング 17:30～	
5	6	7	8	9	10	11
開所日	ピアMT① 14:30～	イブニング 17:30～	マインドフルネス① 13:30～	WRAP① 14:30～	イブニング 17:30～	
12	13	14	15	16	17	18
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
19	20	21	22	23	24	25
開所日	※プログラム申込開始 5/19(日) 10:30～ ふれあい春祭り	イブニング 17:30～	マインドフルネス② 13:30～	ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
26	27	28	29	30	31	1
開所日		絵画教室 10時～ イブニング 17:30～		WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	