



8月

ひとりひとりの
リカバリー

夏

【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>

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。

【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。

八月の横浜の花火情報

・横浜スパークリングトワイライト 2024 横浜港を彩る短時間花火を打ち上げ	8月10日（土）新港ふ頭 8月31日（土）大さん橋 打上時間 20:00～20:05
・花火シンフォニア 音と光の花火ショー	8月10日（土）、8月11日（日） 八景島シーパラダイス 打上時間 20:30～20:40
・みなとみらいスマートフェスティバル 2024 夜を美しく彩る横浜らしい伝統文化と2万発の花火	8月5日（月）打上時間 19:30～20:00 (座席有料、事前申込制)
・第50回金沢まつり花火大会 今年も金沢まつり「花火大会」を開催！	8月24日（土）金沢区「海の公園」 打上時間 19:00～20:00



2024年8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●○

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。
8月のプログラムは、7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

※プログラムは、変更になる場合があります。

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 8月6日(火) 14:30～16:00
8月8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。

ピアミーティング

■日時 8月5日(月) 14:30～16:00
8月22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：近所付き合い-病気の事、伝える？伝えない？-

認知行動療法

■日時 8月7日(水) 13:30～15:00
8月28日(水) 13:30～15:00
9月11日(水) 13:30～15:00

■定員 8名 ■全3回

知らないうちに考え方が偏り、困った経験はありませんか？
認知行動療法を学ぶことで、柔軟に物事を考えられるようになる
と言われています。それにより気持ちが楽になり、より幅広い行
動がとれるようになるでしょう

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)



8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3
				朗読の会 14:00～	折り紙教室 13:00～	
4	5	6	7	8	9	10
閉所日	ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～	認知行動療法① 13:30～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
11	12	13	14	15	16	17
閉所日		絵画教室 10:00～			イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
		イブニング 17:30～				
18	19	20	21	22	23	24
閉所日		*プログラム申込開始	PC教室 11:00～	ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
25	26	27	28	29	30	31
閉所日		絵画教室 10:00～		認知行動療法② 13:30～	イブニング 17:30～	
		イブニング 17:30～				

プログラム申込：前月の 20 日より予約開始(日曜の場合は 21 日)