

2025年



ひとりひとりの
りかべりー

生活支援センター西通信



【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>

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。

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。

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。

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。

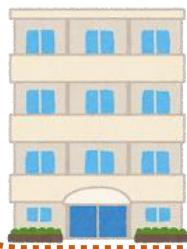
西区障害者生活体験事業 ～ひとり暮らしはじめの一歩～

■日時：1月16日（木）から
2月15日（土） ※日曜日を除く

■対象：西区在住で18歳以上の精神障がい者
※他区在住の場合もご相談ください。

■利用：事前申込制
西区内1Rのマンションで一人暮らし生活体験ができます。見学体験、一日体験、宿泊体験ができます。加えてご希望によりヘルパー体験の組み合わせも可能です。

※詳しくは、スタッフまで
お問合せください。



「にこまち フォーラム」

■日時：2月15日（土）
入場無料・申込不要
会場 西公会堂
開場 12:30から

にこまちプラン(西区地域福祉保健計画)や、
地域の皆さんを取り組む地域活動を、広く区民
の皆さんにお知らせする発表会です。

担い手の高齢化や人手不足等、お住まいの地
域の実情をしり、身近な地域で暮らすみんなの
ために「わたしにできることはないか」を一
緒に考えてみませんか？

第1部 13:30～15:00
・西区各地区の取組発表
・ミュージカル にこまちの光

第2部 15:10～16:20
・防災講習会

2025年2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。

2月のプログラムは、1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、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 2月 4日 (火) 14:30～16:00
2月 13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。

SST・ソーシャルスキルストレーニング

■日時 2月 12日 (水) 13:30～15:00
2月 26日 (水) 13:30～15:00
3月 12日 (水) 13:30～15:00

テーマ アンガーマネジメント

■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)

※イブニング当日、15時を過ぎてのキャンセルはキャンセル料を 400円を申し受けます。

ピアミーティング

■日時 2月 3日 (月) 14:30～16:00
2月 27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『節約～物価高を乗り越えろ～』

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)

2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26
2	3	4	5	6	7	8
閉所日	ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	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～	
9	10	11	12	13	14	15
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	ソーシャルスキルス トレーニング 13:30～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
16	17	18	19	20	21	22
閉所日			PC教室 11:00～	※プログラム申込開始	イブニング 17:30～	
23	24	25	26	27	28	1
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	ソーシャルスキルス トレーニング 13:30～	ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	