



【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、どうしても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あります。

## 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、不安を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。

**\*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。

## 西区民まつり

地域のさまざまな団体と交流ができる  
西区の一大イベントです。

■開催日 11/2(日)10:00～15:00

小雨決行、荒天中止

■場所 戸部公園運動広場 西前小学校など

・戸部公園運動広場 飲食ブース

・戸部公園自由広場 ステージ

**はーとの会は戸部公園運動広場に出店します！**

ぜひ 会場へおこしください。

## 卓球

■日時: 11/26(水)13:15～

(生活支援センター西集合)

■定員: 8名(事前申込必要)

■持ち物: 体育館履き、飲み物、汗拭きタオル

※センター西に集合して、一緒に藤棚地区センターに行きます。



## 2025年11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、変更になる場合があります。

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。  
11月のプログラムは、10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 元氣回復行動プラン

■日時 11月 4日(火) 14:30~16:00  
11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。

**ACT** アクセフタンス&  
コミットメント・セラピー

■日時 11月12日(水) 13:30~15:00  
11月26日(水) 13:30~15:00  
12月10日(水) 13:30~15:00

■定員 8名 ■全3回

ACT は認知行動療法の一つで、比較的新しい心理療法の手法です。

「自分なんてどうせうまくいかない」と諦めた経験はありませんか？ACT では困難や不快な気分を受け入れながら、「〇〇したい」、「□□でありたい」という自分自身が大切にしたい価値に向かって行動していく方法を学びます。

# ピアミーティング

1 1 月は休講です。  
振替もありません。

■当初 11 月に予定されていましたが、  
テーマ「あなたを育てる言葉〜偉人 こたわど〜」は  
12 月のピアミーティングで話あいます。  
(尚、他予定されているテーマは、1 カ月順次繰り下げ  
て開催します。)

**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 20 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)  
※申込み時間 15 時を過ぎてのキャンセルは  
キャンセル料が発生します。

**家族≡二≡二講座** 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** 休会。

## 11 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
閉所日		WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		折り紙教室 13:00～ 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～	ACT① 13:30～	WRAP② 14:30～		家族ミニミニ講座 10:00～
16	17	18	19	20	21	22
閉所日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～	※プログラム申込開始		
23	24	25	26	27	28	29
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	ACT② 13:30～ 卓球 13:15～		イブニング 17:30～	
30	1	2	3	4	5	6
閉所日			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)			