



# 特集!! ご存知ですか? 横浜市総合保健医療センター

■港北区生活支援センターのある、横浜市総合保健医療センターは、横浜市民が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、在宅生活を総合的に支援する複合施設です。お気軽にご相談下さい。

総合相談室 電話番号：045-475-0103



## ～要介護高齢者 支援～

介護老人保健施設「しらさぎ苑」  
通所リハビリテーション  
介護療養型医療病床・在宅医療病床  
認知症疾患医療センター（連携型）

## ～精神障害者 支援～

港北区生活支援センター  
精神科ケア・リワーク  
就労支援センター「ばーとなー」  
就労移行支援事業所「港風舎」  
生活訓練施設「ハイツかもめ」  
訪問看護ステーション「みんなのつばさ」

## ～地域医療機関 支援～

内科診療（生活習慣病外来・  
特定健診）  
シニアフィットネス  
精神科診療（物忘れ外来・認知症）  
高度医療機器の共同利用



### 交通のご案内

- JR横浜線または市営地下鉄  
「新横浜駅」徒歩約10分
- 新横浜駅から市営バス300系統  
「浜鳥橋」下車徒歩1分

- 発行日 平成29年11月
- 発行責任者  
港北区生活支援センター所長 尾池 正
- 発行  
港北区生活支援センター  
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地 4F  
指定管理者：公益財団法人横浜市総合保健医療財団



# 生活支援センター NEWS 港北区版

## ■Topics 生活支援センターって何？

生活支援センターは、精神疾患や精神障害のある方の生活をサポートする施設です。



港北区生活支援センターのフリースペースの様子

### ■開館時間

午前9：00～午後9：00

### ■休館日

毎月第1水曜日

※第1水曜日が祝日と重なる時は、その翌日が休館日となります。

### ■連絡先

TEL 045-475-0120

生活支援センターは、地域で生活する精神障害者の社会復帰、自立、及び社会参加を促進するため、精神保健福祉士などによる日常生活相談や日常生活に必要な情報の提供を行っています。

また、規則正しい生活維持のための食事サービス、入浴サービス、洗濯サービスの提供および、各センターによる自主事業は地域交流活動などを行っています。

## ■ 相談支援 ■

皆さまからのご相談をお受け致します。お気軽にご相談下さい。

### ■対象は？

- ・横浜市在住で、精神科に通院中の方
- ・上記の方のご家族、ご親族  
(ご家族のみのご相談もお受け致します)
- ・関係機関の方々など

### ■費用は？

無料

### ■誰に相談出来るの？

生活支援センターの職員（精神保健福祉士等）



### どんな相談が出来るの？

#### 例) ご本人から・・・

Qお金を使い過ぎてしまって、月末になると生活が苦しいな。

→ご本人の生活に合った、お金の管理方法を一緒に考えます。家計簿等を利用し、お金の流れを一緒に把握し、生活費を適切に使用出来るよう支援致します。

#### 例) ご家族から・・・

Q自分も高齢になったな。引きこもりがちの子どもの将来が心配だ・・・

→ご自宅等を訪問し、ご本人やご家族の思いや希望を聞かせて頂きます。必要に応じて、ご自宅以外で過ごす場所として、生活支援センターのフリースペースやサロン等をご紹介させて頂きます。

## ■ フリースペース & 生活サポート ■

いつでもお気軽にご利用下さい。

### ■生活サポート

毎日手作りの夕食サービスを提供しております。一食400円程度です。  
その他、入浴サービス（浴室の提供）ランドリーサービス（洗濯機・乾燥機の貸し出し）等を100円で行っています。



夕食サービスの様子



浴室の様子



静養室の様子

### ■フリースペース

くつろぎや交流の場としてご利用頂いております。少しお疲れになった時は、静養室もありますので、ゆっくりお休み頂くことも出来ます。

その他、プログラム、サークル活動、ボランティアによる交流活動も行っています。

## その他

### ■出前講座やっています！

生活支援センターでは、精神疾患・精神障害について、ご理解を深めて頂けるよう、関係機関・地域の会合に出向いて、講座や情報交換会を開催しています。合わせて生活支援センターの機能についてもご説明いたします。

ご希望がございましたらお気軽にお問合せ下さい。



出前講座の様子