



らっくん

瀬谷区生活支援センター 3月

発行 特定非営利活動法人 大地の会
瀬谷区生活支援センター 2026年2月26日
住所 横浜市瀬谷区二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館2F
電話045-363-8900(緊急・問い合わせ)
・045-363-8923(相談専用)
開館時間: 平日9:15~18:15 土曜日: 9:15~15:15
電話相談時間: 9:30~16:30 休館日: 日曜日・年末年始(12/29~1/3)

★3月のイベント昼食会★

300円、先着15名です。

両日・ミニサラダ・デザート付き

- ①3月13日(金)クリームシチューの会
- ②3月24日(火)オムライスの会

漫画スランプ中
ミニコラム

3月は別れと出会いの季節

新しい人間関係に疲れてしまわないよう、
バウンダリー(境界線)をひこう!

相手から自分の境界線(バウンダリー)に入られてしまうと相手が落ち込んでいると自分も落ち込んだり、相手の気分を変えようと必死になってしまいます。

🌸 例えば バウンダリーを超えられた時

- ・相手から所有物のように扱われたら、その人が境界線を越えた証拠です。
- ・相手の問題に、頼まれてないのにお節介をするのは自分がバウンダリーを超えているかも。
- ・相手が落ち込んでいても、その気分は相手の物。自分の物として受け取らないことが必要です。

🌸 バウンダリーの引き方

バウンダリーのない相手と話をする時には、プラスチックの透明のカプセルに自分が入るイメージをもつ。何かあった時も、透明なカプセルの中にいれば、攻撃は心に刺さらないし、問題の本質を見つめ直すことができます。



みんなでしゃべろう会

日時：3月24日（火）13：15～14：15

場所：瀬谷区生活支援センター フリースペース

今回のテーマ「子どもの頃、勘違いしていたこと・大人になって初めて知ったこと」

当日参加でも構いませんが、事前に人数把握のため、電話か受付にて、申し込みをお願いします。みんなで上記テーマで話してみましよう(*^-^*)



🏀 スポーツの日 🏊

日時：3月19日（木）13：00～15：00

場所：瀬谷地区センター/ 予約申し込み締切：3月17日（火）

持ち物：体育館上履き・汗を拭くタオル・飲料水・マスクなど

※事前に参加希望者は、期日までに当センター受付にお越し下さい。

瀬谷地区センターの場所が分からない方は、事前に生活支援センター職員にお問合せ下さい。また継続してスポーツに参加される方は、生活支援センターの利用登録をお願いします。

嘱託医相談会



日時：3月10日（火）

担当医：あさひの丘病院

宇田川医師

相談したい方は直接センターにまずはお問合せ下さい。

また相談には事前予約が必要です。

相談を希望される方は、生活支援センター職員に申し出てください。

※相談時間はお一人15分～20分になります。

🍵 カジュアルお茶会 🌸

日時：3月21日（土）

14：00～15：00

場所：フリースペース

費用：200円

※予約受付開始日

3月 2日（月）10：00～

3月19日（木）※先着12名

電話か受付にて

抹茶と茶菓子を用意いたします。予約制ですので、期日まで申し込みの上、200円を当日お支払い下さい。



みんなで趣味ろう会

日時：3月20日（金）

14：00～15：00

場所：瀬谷区生活支援センター

「絵を描きたい」「手芸をやりたい」「ぬりえがしたい」等の1人でもくもく作業のできる趣味をお持ちの方々が集まり、合間で良ければお互いの作品を見せ合ったり、好きなことを1人でやるよりもみんなで集中してやる会です。当センターでは、塗り絵については、塗り絵自体と色鉛筆は無料をご用意します。ぬりえ以外の趣味を行いたい方は、ご自身で画材や手芸用品等を持参して下さい。

いつもと違う時間です

🏞️ 散歩サークル 🌸

日時：3月25日（水）

13：30～15：00

集合場所：瀬谷区生活支援センター

持ち物：飲料水、タオル、散歩に適した服装等

申込締切：3月23日（月）まで

電話または受付にて

*人数把握のため予約制にさせていただきます。

*参加者が1名以下、雨天時は中止とさせていただきます。各自に必要な準備をお願いします。

初めて生活支援センターを利用される方

ご案内と初回面接に30分程度かかります。教室やサークル・食事会に参加したい、来所が初めて、という方は30分程度時間に余裕をもってお越し下さい。

瀬谷区生活支援センターに利用登録をしていただくと、全てのプログラムに参加することができます。

※職員の人数に限りがありますので、初めて来所される際は予約をして下さい。

プログラム申し込みについて

申込期限があるプログラムについては、期日までに申し込みをお願いします。申し込み締め切り後のキャンセルについては、材料を用意してしまっているため、キャンセル料金が発生します。次回来所時にお支払いください。

- ・前日キャンセル：半額負担
- ・当日キャンセル：全額負担

※悪天候などによる当日キャンセルについては、職員に相談して下さい。

食事会について

《昼食会》♪12時より食べ始めます♪

○おにぎりのみそ汁の会は、毎週火曜日と毎週木曜日と毎週金曜日です。

申し込みは当日9:30~10:30の間をお願いします。会費は200円です。

○3月13日(金)クリームシチューの日、3月24日(木)はオムライスの日となり、会費は300円です。申し込み方法は通常通り、先着15名となります。

※申し込み時間以降のキャンセルは、キャンセル料金をいただきます。キャンセル料金は全額です。また、食事開始時間は多少前後することもあります。

※食品衛生上、食事の持ち帰りはできません。

また、昼食会は14時までは取り置いておきますが、それ以降は処分させていただきます。

※天候により、食事の内容が替わることもあります。ご了承ください。

♪開所時間の臨時変更など

感染拡大状況や悪天候で交通網の運休・停止が懸念される場合は、安全を確保するため、開所時間が短くなる場合があります。心配な場合は問い合わせをしたのち来所して下さい。

その他

・開館時間の間に、職員は日常清掃を行うこともあります。

・分からないことは職員までお願いします

法人のホームページリニューアル・Instagram開設しました！
ぜひ、アクセスしてみてください！（フォローもお願いします😊）

大地の会HP：<https://www.seya-daichinokai.jp/>

大地の会Instagram：

<https://www.instagram.com/npo.daichinokai/>

3 月 カレンダー

2026年 (令和8年)

瀬谷区生活支援センター
 ター予定表
 045-363-8900

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	カジュアルお茶会予約 受付開始10:00~ 3月19日まで 先着12名	昼食会🍴		昼食会🍴	昼食会🍴	
8	9	10	11	12	13	14
		昼食会🍴 嘱託医相談会 14:00~15:00		昼食会🍴	クリームシチュー の会 300円	
15	16	17	18	19	20	21
		昼食会🍴 スポーツの日締め切		昼食会🍴 スポーツの日 13:00~15:00 カジュアルお茶会締め 切り ※3/2から先着12名	昼食会🍴 趣味ろう会 14:00~15:00	カジュアルお茶会 14:00~15:00
22	23	24	25	26	27	28
	散歩サークル締め切	オムライス の会 300円 しゃべろう会 13:15~14:15	散歩サークル 13:30~ 15:00	昼食会🍴	昼食会🍴	
29	30	31	1	2	3	4
		昼食会🍴				

○食事会やプログラムに参加する場合は、瀬谷区生活支援センターに登録をお願い致します。初めて参加する場合は登録面接をさせていただきたいので、プログラム開始30分前に来所するようにしてください。

○その他プログラムは、受付締め切りや費用がかかるものもありますので、お便りの内容を確認の上、申し込み・参加して下さい。尚、今月の趣味ろう会は、いつもと時間が違い、14:00~15:00です。ご注意ください。

○昼食会のおにぎりのみそ汁の会(火・木・金)の申し込みは、当日9:30~10:30の間にお願ひします。会費200円(先着15名)です。ただし、3月13日(金)は「クリームシチューの会」、3月24日(火)「オムライスの会」は、会費300円となりますので、ご注意ください。

○「カジュアルお茶会」は今月より『月初めの開所日10:00から、先着12名の予約制』となりました。よって3月2日(月)から、先着12名。締め切りは3日前の木曜日です。(今月は締め切りは3月19日(木)となりますが、先着の為、その前に締め切る可能性がありますので、ご了承ください)