

# みなみ風だより

開館時間 火・水・金 13:00~20:00  
土・日・祝 10:00~17:00



## 5月の開館について

5月3日(水・祝)~5月5日(金・祝) 10:00~17:00  
5月7日(日)~5月11日(木) 振替休館日

開館日が変更になります。お間違えの無いようにご利用ください。

## 新型コロナウイルス対策について

- ・来館される前に、ご自宅で検温していただき 37.0℃以上ある場合はご利用をお控えください。
- ・発熱した、風邪症状が疑われるなど体調に不安がある方は電話にて来館前にご相談ください。
- ・来館の際はマスクの着用にご協力ください。面談時とプログラム参加の際はマスクの着用をお願いいたします。
- ・大きな声での会話はお控えください。
- ・人との距離は適度にお取りください。引き続き手洗いの励行をお願いします。

## キッチン開放日

調理機器の充実したみなみ風のキッチンを活用しませんか。器具の使い方や、食材の切り方などは職員に確認できます。一緒に料理を楽しみましょう。

日時:5月14日(日) 10:30~12:00

☆必要な食材は持参してください。  
不明な点は職員までお声掛けください。

## さがみハート展の詩を募集します

今年度も11月30日~12月4日にかけて第15回さがみハート展を開催いたします。現在詩の作品を募集中です。詳しくはカミングまたはみなみ風においてあるチラシをご覧くださいか、ホームページをご覧ください。

さがみハート展ホームページ→



## 台所の床 ~食に関する連載コラム~

主(あるじ)はスーパーからの帰り食材の入った袋を私の顔に置いた。中には肉や牛乳などすぐ冷蔵庫に入れたほうがいいものが入っているのに、置いたままだこかに行ってしまった。私は推理する、主の行方を。トイレか中庭か寝室かそれともまた外出か。この台所が寒めなのが主の気を緩める原因だ。5月だということになぜこんなに寒いのだろう?主が戻ってきて石油ストーブを点けた。パン屋と文房具屋に行ってきたと言う。今日の献立は、食材をすべてぶち込んだ煮込みとパン。テーブルの上に原稿用紙を広げ何か書き物をしている。締め切りは月曜日。頻りに消しゴムのかすが舞う。疲れると気分転換に火の通りにくいものから切って鍋にぶち込む。そして放置。私は編集者になりたかったのを思い出した。

# \*5月のカレンダー\*



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 祝日開館日 「つくし」△ 13:30~15:30	4 祝日開館日 ピアトーク in みなみ風 13:15~14:45	5 祝日開館日 清掃ボランティア 10:30~11:00 外出企画 11:30~12:30	6 月に1回カレーの日♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	7 休館日
8 休館日	9 休館日	10 休館日	11 休館日	12 編み物・手芸 14:00~15:30	13 メイクの時間♥ 10:30~12:00 同世代交流会 13:30~15:00	14 キッチン開放日 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00
15 休館日	16	17 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	18 休館日	19 きまぐれ ナイトシアター 17:40~19:45	20 生保交流会 10:30~12:00 作って食べよう!♥ 14:00~17:00	21 しっかり散歩 10:30~12:00 外出企画 12:00~13:00
22 休館日	23	24 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	25 休館日	26	27 家族の集まり 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00 就労ミーティング 14:00~15:00	28 HealAthCLUB 11:00~12:00
29 休館日	30	31 職員会議 18:00~	♥:事前申し込み制 △:固定メンバー制			

## ❖ 市民相談の日 ❖

当センターには登録をされていない市民の方を対象に精神保健福祉に関する相談をお受けしています。  
毎月第1土曜日の開催です。  
ご希望の方は事前にご予約下さい。

日時：5月6日(土) 13:00~14:00  
場所：みなみ風相談室  
申込：受付またはお電話でご予約下さい。

## ❖ 家族の集まり ❖

新緑の季節となりましたが、家族の皆さま、いかがお過ごしですか。日頃思っていることや知りたいなと思うことなど、みなみ風でお話ししませんか？気軽にご参加ください。お待ちしております♥

日時：5月27日(土) 10:30~12:00  
場所：みなみ風 ボランティア室  
※申込は不要です。当日みなみ風へお越しください。

発行：社会福祉法人かむ

相模原市立南障害者地域活動支援センター

相模原市南区南台 4-12-54 市営南台団地 4号棟 1階

TEL(相談):042-701-3917 TEL(事務):042-701-3932 留守番電話:042-701-3918

ホームページ URL : <https://www.sagami-portal.com/hp/dnt10119/>



NEW

## 🍲月に1回カレーの日🍲

毎月第1土曜日はカレー曜日。集まった皆さんで  
買い物・調理・後片付けの役割分担をして、  
色々なカレーを作りましょう。

今月のカレー:「チキンカレー」

日時:5月6日(土) 10:00~13:00

定員:15名 費用:400円

予約:電話(留守番電話可)または受付

締切:5月5日(金)17時まで

※それ以降のキャンセルは、費用をいただきます。

## 清掃ボランティア

~南台団地周辺のゴミ拾いをしましょう!~

日時:5月5日(金・祝)  
10:30~11:00

みなみ風受付に集合。雨天時は中止となります。



## ✦メイクの時間✦

先月のイエブブルベ診断をもとに、自分に似合う色の  
メイクに挑戦です!今まで気付かなかった自分の魅力  
を発見できるチャンスかも…!?

日時:5月13日(土) 10:30~12:00

場所:ボランティア室 定員:4名

持ち物:メイク用品、診断シート、鏡、等

(コロナ禍のため貸し出しは致しません)



## 🍲作って食べよう!おいしいご飯🍲

NEW

### 「チャーハン餃子定食」

シンプルなチャーハンに焼き餃子とワカメスープ。  
栄養のバランスを考えて、トマトと胡瓜のナムルも作  
ります。街中華みなみ風のご来店には予約が必要で  
す。

日時:5月20日(土) 14:00~17:00

定員:5名 費用:500円

予約:電話(留守番電話可)または受付

締切:5月17日(水)まで

※それ以降のキャンセルは、費用をいただきます。

## HealAthCLUB(へらすクラブ)

健康維持・健康増進のために、新しい自分になるため  
に、挑戦していること、挑戦してみたいことはありませんか?  
プログラムを通してみんなで頑張りましょ  
う! Let's Health! いやいや、レッツ 減らす!

日時:5月28日(日) 11:00~12:00

場所:みなみ風 ボランティア室

## 編み物・手芸

日時:5月12日(金)

14:00~15:30

場所:ボランティア室

持ち物:かぎ針・棒針・毛糸

(持っていない方にはお貸しします。)

\*個人的に作りたいものがある方は材料をご持参  
ください。\*初心者の方も大歓迎!!



## しっかり散歩

日時:5月21日(日) ※雨天中止

10:30~12:00

集合:みなみ風受付前

持ち物:飲み物、タオル

※今月はしっかり散歩です。集まった皆様で行き先を  
決めますが、短めの距離を歩きます。

🎬きまぐれナイトシアター🎬

追悼 坂本龍一

### 戦場のメリークリスマス

~Merry Christmas,  
Mr. Lawrence~

監督 大島渚 1983年(123分)

日時 5月19日(金)17:40~19:45

予約は不要です

新しいスクリーンでご鑑賞ください

## キッチン面談実施中

調理したい食材などを持参してください。90分を目安に職員と一緒に調理します。相談しながらお料理を、お料理しながら相談を。予約などの詳細は職員までお声掛けください。

## 生保交流会

日時：5月20日(土)  
10:30~12:00  
場所：ボランティア室  
対象：生活保護受給中の方

☆健康や暮らし、仕事やマイブームなど気軽に話してみませんか。

NEW

## 外出企画

みんなで外出を企画しませんか？ 7月30日(日)の外出に向けて、行ってみたいところ、やってみたいこと、食べに行きたいところをみんなで意見を出し合ってみましょう。困ったときは職員がお手伝いします。移動に何時間かかるのか、費用はいくらかかるのかを調べて、外出プログラムを企画してください。外出時は職員も同行します。

※4月~6月にミーティングをして、7月に出かけます。ミーティングすべてに参加する必要はありませんので、気軽に参加してください。

日時：5月5日(金・祝) 11:30~12:30  
21日(日) 12:00~13:00  
(21日はランチミーティングになります)  
場所：ボランティア室

NEW

## 同世代交流会

「50才以上限定の大人な時間」

「土曜の午後に街をぶらついていたら、気になるお店があって、立ち寄ってみた」みたいな、気軽な交流会です。話すテーマも敢えて設けない気まぐれトークでいいんです。すでに十分大人な貴方！まだ大人になり切れない貴方！普段年齢に捉われていない貴方！皆様のご来店をお待ちしております。

(来月以降も世代を変えて開催します。)

日時：5月13日(土) 13:30~15:00  
場所：ボランティア室  
(今月は50才以上の方がご参加いただけるプログラムです。)

## 就労ミーティング

日時：5月27日(土)  
14:00~15:00  
場所：ボランティア室  
対象：就労中の方、求職活動中の方

☆仕事についてのやりがいや困り感などを集まった皆さんで共有しましょう。

## ♣️ピアトーク in みなみ風♣️

ピアトーク in みなみ風は、みなみ風を利用している皆さんとピアカムのピアサポーターとの語り合いをするその日限りのグループ活動です。話したいテーマがある人は是非！特にテーマが無い人も是非是非！お待ちしております♪

日時：5月4日(木・祝) 13:15~14:45  
場所：ボランティア室

※事前申し込みの必要はありません。

## ♣️ピア相談♣️

ピア相談では、同じ悩みや病気を持つピアカムメンバーが相談室で皆さんのお話を聞きます。どなたでも気軽にご相談ください。

相談日：1回目 5月14日(日) 2回目 5月27日(土)

時間：13:00~15:00 ※予約枠は1日3枠となります。

① 13:00~ ② 13:40~ ③ 14:20~ (相談時間は30分程度です)

場所：みなみ風 相談室1 申込方法：電話または当日受付へお申し込み下さい。

-----  
\*ピアカムメンバーは電話相談も受けています\* ☎090-2535-5925  
受付時間：火曜日・金曜日 17:00~19:00 (相談時間30分)