

# 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



## 12月の開館について

今月の変更はございません。

## 年末年始の開館について

今年度の年末年始の休館日は  
12月28日(木)~1月4日(木)となります。  
皆さまよいお年をお迎えください。

## 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。

## ❖ 実習生受け入れについて ❖ ご協力に感謝♡♡

いつも、実習生のプログラムへの参加や実習生とお話頂くなど、ご協力くださり、ありがとうございます。  
1月以降も実習生を受け入れる予定ですので、引き続きご協力をよろしくお願いします。

## クリスマスツリーを飾ろう

フリースペースに大きなクリスマスツリーを飾ります。オーナメントをみんなで飾り付けて、素敵なツリーにしていきましょう。飛び込み参加もちろんOK。皆さんの参加をお待ちしています。

日時:12月3日(日) 14:00~14:30



## 台所の床 ~食に関する連載コラム~

寒い。体全体が凍える。私は台所の床。今日この家の人は料理をしないのかな?朝から誰も台所に来ないなあと待っている。「面倒くさい」という声が聞こえてくる。そりゃあ面倒くさい気持ちも分かるけど、料理という思い出だけで生きている我々のことも考えて欲しい。台所が物置き場になるのを見過ごすことはできない。料理は料理人と台所の床との共同芸術だと思う。それにここだけの話だが、恨みつらみの感情がばねになり料理に打ち込むこともできる。そしてたとえ憎しみからスタートしての料理だとしても、弱火にしてあとは放っておくだけの段階には優しい心が戻っている。私は今まで下から料理を見て来た。歩き方からイライラが分かる。こぼれ方から注意散漫が分かる。体重が分かる。独り言から悩みを知っている。罵詈雑言と物を蹴りながらご入場された家人が、最後はうっとりして椅子に座り珈琲をすするまでのストーリーを、何回も見てきた。まずは怖がらず台所にご入場してください。

# \*12月のカレンダー\*



月	火	水	木	金	土	日
			休館日	1 編み物・手芸 14:00~15:30	2 月に1回カレーの日♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	3 清掃ボランティア 10:30~11:00 外出企画 11:30~12:30 ツリーを飾ろう 14:00~14:30
4 休館日	5	6 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	7 休館日	8	9 メイクの時間♥ 10:30~12:00 集い 13:30~15:00	10 キッチン開放日 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00
11 休館日	12	13 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	14 休館日	15 きまぐれ ナイトシアター 18:00~19:45	16 生保交流会 10:30~12:00 作って食べよう!♥ 14:00~17:00	17 ゆっくり散歩 10:30~12:00 外出企画 12:00~13:00
18 休館日	19	20 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	21 休館日	22	23 家族の集まり 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00 キャリアカウンセリング♥ 14:00~16:00	24 HealAthCLUB 11:00~12:00
25 休館日	26	27 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日

♥: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: 12月2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 ❖

ご家族の皆様、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: 12月23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/>



## 🍲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:「ホワイトカレー」

日時:12月2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:12月1日(金)20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:12月3日(日)  
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✦

ゴールドラメやピンクラメなどを使って、目元を輝かせてクリスマス感を味わってみませんか。この季節だからこそ映える少し大胆なメイクに・・・!

日時:12月9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、鏡、等

(感染症対策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🍲

### 「鍋パ」

寒くなってきた時期に2種類の鍋を食べ比べる鍋パーティーをしましょう。一人用の鍋の素を使うので、自炊を検討・練習している方にもおすすめ。

日時:12月16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:12月13日(水)18時まで

※それ以降のキャンセルは、費用をいただきます。

## 編み物・手芸

日時:12月1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!!



## ゆっくり散歩

日時:12月17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

※今月はゆっくり散歩です。

当日集まった皆様で行き先を決めます。

## 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:12月24日(日) 11:00~12:00

場所:みなみ風 ボランティア室

## 🎭きまぐれナイトシアター🎭

## ホームアローン

### Home Alon

クリスマスホリデーに家族と旅行に行くはずが、一人置いてけぼりにされてしまったケビン少年(マコーレー・カルキン)。邪魔な兄姉がいない一人の時間を楽しんでいましたが、家が泥棒に狙われていることを知り、いろいろな仕掛けを準備して撃退します。クリスマスシーズンにピッタリのコメディ映画です。

みんなで楽しみましょう★ 1990年(103分)

日時 12月15日(金)18:00~19:45

予約は不要です  
新しいスクリーンでご鑑賞ください

## キャリアカウンセリング

仕事をしたいと思っても何から始めれば良いか迷ってしまいませんか？相談というほどでなくても、漠然とした気持ちでも大丈夫です。キャリア支援の経験者がマンツーマンで話を聞いてくれます。

日時：12月23日(土) 14:00~16:00

(時間予約制：①14:00~ ②15:00~)

場所：ボランティア室・多目的室 予約枠：最大4名

## さがみハート展 ~詩と絵画のコラボレーション~

精神障害当事者が書いた詩をモチーフに市内の画家が描いた作品を同時に展示する「さがみハート展」が、今年も相模原市民ギャラリーにて開催されます。

詳しくはさがみハート展のホームページか、みなみ風においてありますチラシをご覧ください。

日時：11月30日(木)~12月4日(月) 10:00~17:00

(初日：11月30日(木) 13:00~/

最終日：12月4日(月)~15:00)

会場：相模原市民ギャラリー

## 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：12月10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。

## 生保交流会

日時：12月16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。

## 韓流ドラマの集い

ラブコメ、ヒューマンドラマ、時代劇、サスペンスなど、色々なジャンルがあり作品も豊富。皆さんはどんな韓流ドラマを見ていましたか？

昔見ていた方、最近見始めた方、ずっとハマっている方、興味のある方、ぜひ一緒に話しませんか♪  
ご参加お待ちしております！

日時：12月9日(土) 13:30~15:00

場所：ボランティア室

(年齢・性別を問わず、韓流ドラマが好きな方・新たな世界の扉を開きたい方が参加できます。)

## 外出企画

11/23(木・祝)に外出した振り返りと、次の外出でどこに行きたいかを話し合いたいと思います。まだ参加したことがない方、1人で外出するのが不安な方など、外出の予定を一緒に考えてみませんか？ご参加お待ちしております。

日時：12月3日(日) 11:30~12:30

17日(日) 12:00~13:00

(17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

## ♣️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 12月10日(日) 2回目 12月23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)