

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



謹賀新年

旧年中は大変お世話になりありがとうございました
皆様にとってよい年になりますようお祈りしております
本年もどうぞよろしく願いいたします



1月の休館日

1月8日(月) 祝日開館日→1月9日(火)振替休館日

※年末年始の休館日は12月28日(木)~1月4日(木)です。
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。

利用者満足度アンケート調査のお願い

今年度も利用者満足度アンケート調査を実施いたします。令和5年1月~令和5年12月に1度以上の来所もしくは電話相談の利用のある方が対象となります。1月中旬より手渡しおよび郵送でアンケートを配布いたします。皆様ご協力をお願いいたします。

台所の床 ~食に関する連載コラム~

私のパートナー(料理する人)は燃えている。目が血走っている。ずーっと台所にいて料理をしている。少しは休んだ方がいいと思うけど私には止められない。このパートナーはほどほどにやるのが嫌いなのだ。そもそも昨日の電話がコトの始まりだった。「え?あいつが家で療養?食欲がない?あんなに毒舌だったのに優しくなった?弱気になってるのかなあ?こんな時はふるさと味の味だよ。で、あいつはどこで育ったんだっけ?海外を渡り歩いていた?春には山菜取りを嬉々としてやる姿は田舎の婆ちゃんだったけどな。好物はとポテトサラダとロールキャベツ?じゃあそれ作って持って行くよ。」ジャガイモを茹でてキャベツを茹でる。キャベツの葉の芯をそいでみじん切り。ハンバーグの種に混ぜる。ジャガイモをつぶす。キャベツにタネを入れ包み鍋に敷く。潰したジャガイモに野菜とハムを混ぜ込み味をつける。ロールキャベツはコンソメもトマトも入れ煮込む。……。大丈夫、大丈夫。きっとできる。寒くなったのでストーブを点けた。上に鍋を乗せ替えた。

1月のカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 編み物・手芸 14:00~15:30 新春きまぐれ ナイトシアター 18:00~19:30	6 月に1回カレーの日♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	7 清掃ボランティア 10:30~11:00 外出企画 11:30~12:30
8 祝日開館日	9 振替休館日	10 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	11 休館日	12	13 メイクの時間♥ 10:30~12:00 集い 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 17:30~19:35	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 「つくし」△ 13:30~15:30 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:1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❖

あけましておめでとうございます。日頃思っていることや知りたいなどと思うことなど、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:1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/>



🍲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:「冬野菜カレー」

日時:1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:1月5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。

🍲作って食べよう!おいしいご飯🍲

「キャベツとベーコンのスープパスタ」

今月のメインはスープパスタです。キャベツと
ベーコンの組み合わせは和風でも美味しいで
すが、今回はコンソメベースでいただきます。
副菜には具沢山スパニッシュオムレツとポテト
サラダも作りますよ~。

日時:1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:1月17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:1月5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:1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。

当日集まった皆様で行き先を決めます。

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:1月7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

今月は「お正月メイク」です。ゴールドをプラスして、アイラ
インを長めにスツと引き、赤いリップで和風美人になってみ
ませんか♪ 皆様のご参加お待ちしております。

日時:1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、鏡、等

(感染症対策のため貸し出しは致しません)



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:1月28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📺

第1弾 新春初笑いナイトシアター

「男はつらいよ 純情編」

1971年(90分)

日時:1月5日(金)18:00~19:30

第2弾 いつものきまぐれナイトシアター

「キネマの神様」

2021年(125分)

日時:1月19日(金)17:30~19:35

予約は不要です

新しいスクリーンでご鑑賞ください

就労ミーティング

日時：1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。

生保交流会

日時：1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。

朝ドラの集い

昭和36年に始まったNHKの朝のテレビ小説。
みなさん思い出はそれぞれ。「あしたこそ」「藍より青く」「おしん」「心はいつもラムネ色」「かりん」「めぐり」「私の青空」「ちゅらさん」「ちりとてちん」「ゲゲゲの女房」「梅ちゃん先生」「あまちゃん」「花子とアン」「ひよっこ」「わろてんか」「半分、青い。」「スカーレット」他数々。思いを語り合しましょう。

日時：1月13日(土) 13:30~15:00

場所：ボランティア室

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

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：1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。

外出企画

次の外出は2月です。皆さんと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、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：1月7日(日) 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

❖ 実習生受け入れのお知らせとお願い ❖

作業療法士を目指す実習生を受け入れます。

期間：1月19日(金)~1月24日(水) 1名

人材育成へのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

❖ 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 1月14日(日) 2回目 1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)