

みなみ風だより

2024年3月号 2月25日発行

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



3月の開館について

3月20日(水・祝) 祝日開館日 10:00~17:00



※開館時間に変更になります。

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。

❖ 実習生受け入れのお知らせとお願い ❖

期間:2月17日(土)~3月10日(日)

→ 精神保健福祉士の実習生2名を受け入れます。

期間:3月5日(火)~3月25日(日)

→ 精神保健福祉士の実習生1名を受け入れます。

人材育成へのご理解、ご協力をよろしくお願いします

「つくし」春休みのお知らせ

毎週水曜日の午後、固定メンバーで開催されてきた生活教室「つくし」ですが、3月は春休みとさせていただきます。その間、4月に向けての準備期間とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

台所の床 ~食に関する連載コラム~

私は台所の床。私のパートナーは、高校1年生の次男と春休みで帰省して居る長男となった。2月いっぱい雪が続き、東京生活で疲れていた長男は冬眠していた。しかし3月に入ると、山仕事に出かけるようになり、と同時に次男への料理指導が始まった。さすが長男、東京での食べ歩きでレパートリーを増やして帰ってきた。栄養の知識もある。目玉焼きから始まりエスニック料理まで料理の旅は続いている。青春のキッチンともいうべきドラマが私の上で繰り広げられている。今日は、和風三昧。筑前煮、具沢山味噌汁、ひじきの五目煮、ほうれん草の白和え…。減ってゆくめんつゆ、増えていく体重。この長男もいつかは東京に戻りまた都会の喧騒の中に喜びを見つけていくんだろうね。

3月のカレンダー



月	火	水	木	金	土	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
		♥:事前申し込み制 △:固定メンバー制				
4 休館日	5	6 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 職員会議 18:00~	14 休館日	15 さまぐれ ナイトシアター 17:30~19:50	16 生保交流会 10:30~12:00 作って食べよう!♥ 14:00~17:00	17 しっかり散歩 10:30~12:00 外出企画 12:00~13:00
18 休館日	19	20 祝日開館日	21 休館日	22	23 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	24 HealAthCLUB 11:00~12:00 グループセッション 14:00~16:00
25 休館日	26	27 職員会議 18:00~	28 休館日	29	30	31

❖ 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：3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 ❖

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：3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:「カレーうどん」

明治時代に生まれた和洋折衷料理のひとつで
す。みんなで買い物し調理し食べることで明治
の風を感じませう。色とりどりの即席漬物も作る
予定です。

日時:3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:3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。

🍷作って食べよう!おいしいご飯🍷

「ひじき入り豆腐ハンバーグと 春キャベツの胡麻マヨネーズ和え」

以前のプログラム「簡単レシピ」から生まれたテキスト
「料理を楽しむレシピ・ブック」掲載の献立です。

日時:3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:3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。

しっかり散歩

日時:3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。

編み物・手芸

日時:3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!!



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:3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✦

今月は春先取りメイク。眼元はトレンドのブルー
系?大堂のピンク系?楽しくメイクしましょう♪

日時:3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)



🍷きまぐれナイトシアター🍷

パディントン

くまのパディントンは、イギリスの作家マイケル・ボンド
の児童文学作品に登場するクマのキャラクターです。
イギリスのクマのキャラクターという、もう1体有名
な存在がいますよね。今回は、気ままにハチミツを食べ
る方ではなく、礼儀正しく紳士的なクマのお話です。
イギリス・フランス共同制作の実写アニメーション映画
(字幕)です。

(2016年、136分)

日時 3月15日(金)17:30~19:46

予約は不要です

新しいスクリーンでご鑑賞ください

生保交流会

日時：3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。

就労ミーティング

日時：3月23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。

グループセッション

「体の点検大切です」

「こころの元気+」を参考にしながら意見交換します。

日時：3月24日(日) 14:00~16:00
場所：ボランティア室

集い「春のうたを歌おう」

春が好きなあなた、春が嫌いなあなた、誰でもOK。いっぱい歌って、今を楽しみましょう。

～ギターなど伴奏者大歓迎です～

日時：3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、歌が好きな方・新たな世界の扉を開きたい方が参加いただけるプログラムです。)

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：3月24日(日) 11:00~12:00
場所：みなみ風 ボランティア室

外出企画

ホテルbuffetと街ブラも無事に終了しました。来年度に向けて、今年度の振り返りもしながらいろいろなプランを考えていきたいと思えます。

日時：3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

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：3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。

♣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 3月10日(日) 2回目 3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)