

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



4月・5月の開館について



4月29日(月・祝) 祝日開館日

4月30日(火) 振替休館日

5月3日(金・祝)~5月6日(月・祝) 祝日開館日

5月7日(火)~5月11日(土) 振替休館日

開館日・開館時間が変更になります。
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。

❖ 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。今後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致します。

「つくし」再開のお知らせ

3月は春休みとさせていただいた生活教室「つくし」が再開します。毎週水曜日の午後に固定メンバーでやるプログラムですが、参加希望の方は気軽にご相談ください。

台所の床 ~食に関する連載コラム~

私は台所の床。私のパートナーは一軒家にひとり残された次男。高校2年になったばかりだが毎日料理をしている。と言っても、覚えてのハンバーグを繰り返し作っているだけなのだが。夕方に6個作り、夜・朝・弁当で2個ずつ消費している。毎回同じ動きをするのが、考えなくていいらしい。合いびき肉・玉ねぎ・人参・レタス・きゅうりと同じ食材を使うと無駄がなく経済的らしい。今日は3種類のドレッシングを買ってきた。付け合わせの生野菜に好みのドレッシングを選んでかけ、変化を楽しむつもりらしい。家に帰るとまず玉ねぎのみじん切りが始まる。そして私の顔に破片が降りかかる。4月の雨はきらきら光っている。

4月のカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 「つくし」△ 14:00~15:00 職員会議 18:00~	4 休館日	5 編み物・手芸 14:00~15:30	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 ピア相談♥ 13:00~15:00
8 休館日	9	10 「つくし」△ 14:00~15:00 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
15 休館日	16	17 「つくし」△ 14:00~15:00 職員会議 18:00~	18 休館日	19 きまぐれ ナイトシアター 17:30~19:50	20 生保交流会 10:30~12:00 作って食べよう!♥ 14:00~17:00	21 ゆっくり散歩 10:30~12:00 外出企画 12:00~13:00
22 休館日	23	24 「つくし」△ 14:00~15:00 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 グループセッション 14:00~16:00	28 HealAthCLUB 11:00~12:00 キャリアカウンセリング♥ 14:00~16:00
29 祝日開館日	30 振替 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：4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 ❖

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：4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：「甘口 VS 辛口」

勝つのはどっち!?ブレンドカレー
2種類作って、お好みのブレンドで召し上がれ♪
ご飯を真ん中によそって、両サイドに甘口と辛口
の2種のカレーを盛りつけます。

日時：4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：4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🍷

「グリーンスムージーと

カルボナーラ」

野菜たっぷりのグリーンスムージーと、卵と生クリーム
が絶妙に絡み合うカルボナーラを作ります♪ついつい
栄養が偏りがちなパスタもこれで安心。

日時：4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：4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。

ゆっくり散歩

日時：4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。

編み物・手芸

日時：4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!!



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：4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†

春らしく、ピンクやベージュ、グリーンのコスメを
使って、一緒にメイクを楽しみませんか?

日時：4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)



🎭きまぐれナイトシアター🎭

ささめゆき

細雪

昭和13年。戦争の足音が近づく大阪・船場の
名家に生まれた四姉妹。長女役に岸恵子・次女
役に佐久間良子、三女役に吉永小百合、四女役
に古手川祐子と当時の映画界を代表する女優
たちが出演。三女の縁談を中心に、姉妹それぞ
れの1年間を四季折々の景色を織り交ぜなが
ら描かれた美しい作品です。

(1983年、140分)

日時 4月19日(金)17:30~19:50

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：4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。

グループセッション

「考え方のくせ」

「こころの元気+」を参考にしながら意見交換します。

日時：4月27日(土) 14:00~16:00

場所：ボランティア室

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：4月28日(日) 11:00~12:00

場所：みなみ風 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：4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。

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。※今月は日曜日の開催です。

日時：4月28日(日) 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

集い「トランプ大会」

みなみ風グランプリ開催決定！

プログラムに参加して、トランプ王に俺はなる！！勝っても負けてもみんなでやれば楽しめる。ルールがシンプルなものほど面白い。ババ抜きと神経衰弱をやきましょう♪

日時：4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、参加いただけます。)

外出企画

外出イベントに向けて、皆さんとどこに行きたいか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：4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

♣️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 4月7日(日) 2回目 4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~ ②13:40~ ③14:20~ (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)