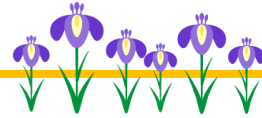


# みなみ風だより

2024年5月号 4月26日発行

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(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。

### ❖ 実習生受け入れについて ❖

#### ご協力に感謝♡

いつも、実習生のプログラム参加や実習生とお話し  
いただくなど、ご協力下さり、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いたします。

### 「つくし」再開のお知らせ

4月に引き続き5月もつくし体験月間とさせていただきます。  
本来、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。私のパートナーはこの家にひとり残された次男だ。高校2年になったばかりの彼が私の上で調理をしている。私は床なのでただじっとして支えることしかできない。この次男、今まで夢中になっていた部活を最近辞めた。その分時間ができて、料理の時間が増えたのを複雑な気持ちで見ている。今日は珍しく高校の友達を連れて来た。友達にごちそうしてあげたいみたいだ。16才はハンバーグで十分立派なごちそうになる。ハンバーグに人参のグラッセにグリーンサラダにスープ。グラッセはシャトー切りとは、生意気な!面取りで怪我しなければいいけど。友達の前で腕前を見せている。玉ねぎのみじん切りを見よ!人参のグラッセの面取りを見よ!友達は素直に驚いた。出来上がりを見て絶叫し食べて黙った。

# \*5月のカレンダー\*



月	火	水	木	金	土	日
		1 「つくし」△ 14:00~15:00 職員会議 18:00~	2	3 メイクの時間♥ 10:30~12:00 編み物・手芸 14:00~15:30	4 月に1回カレーの日♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00 集い 13:30~15:00	5 清掃ボランティア 10:30~11:00 外出企画 11:30~12:30
6	7 休館日	8 休館日	9 休館日	10 休館日	11 休館日	12 キッチン開放日 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00
13 休館日	14	15 「つくし」△ 14:00~15:00 職員会議 18:00~	16 休館日	17 きまぐれ ナイトシアター 17:30~19:50	18 生保交流会 10:30~12:00 作って食べよう!♥ 14:00~17:00	19 しっかり散歩 10:30~12:00 外出企画 12:00~13:00
20 休館日	21	22 「つくし」△ 14:00~15:00 職員会議 18:00~	23 休館日	24	25 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	26 HealAthCLUB 11:00~12:00 グループセッション 14:00~16:00
27 休館日	28	29 職員会議 18:00~	30 休館日	31	♥: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4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: 5月25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:「キーマカレー」

昨年人気だったキーマカレーが帰ってくる。前回食べ損ねた方 Don't miss it.

日時:5月4日(土・祝) 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3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。

## 編み物・手芸

日時:5月3日(金・祝)

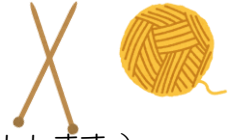
14:00~15:30

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:5月5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。

## 🍱作って食べよう!おいしいご飯🍱

回 鍋 肉  
「まわしなべにく」

中華の定番「ホイコーロー」をメインに、副菜とスープも作って、みなみ風中華定食に仕上げます。中華が好きな方、お料理を覚えたい方はぜひ参加を。みんなで作って、みんなで食べましょう。

日時:5月18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15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。

## ✦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:5月3日(金・祝)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🎬

## 映画ドラえもん のび太の魔界大冒険

映画ドラえもんの中でもダークファンタジーな世界観のこの作品は大人も楽しめること間違いなし。

(1984年、97分)

日時 5月17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

## しっかり散歩

日時:5月19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

※今回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。

## 生保交流会

日時：5月18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：5月25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

「おうちで受けられるサービス」

「こころの元気+」を参考にしながら意見交換します。

日時：5月26日(日) 14:00~16:00  
場所：ボランティア室

## 食いしん坊の集い「好きな食べ物について語ろう」

今好きなもの、まだ食べたことないけど食べてみたいもの、昔好きだったもの。なんでもいいんです。土曜の午後、リラックスして好きな食べ物について語り合しましょう。

日時：5月4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：5月26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：5月5日(日) 11:30~12:30  
19日(日) 12:00~13:00  
(19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：5月12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 5月12日(日) 2回目 5月25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)