

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



❖実習生受け入れのお知らせとお願い❖

期間:3月1日(土)~3月9日(日)
→ 精神保健福祉士の実習生を受け入れます。
人材育成へのご理解、ご協力をよろしくお願いします。

3月の開館について

3月20日(木・祝)祝日開館日 10:00~17:00
3月21日(金) 振替休館日
❖お間違えのな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。

生活教室「つくし」のメンバー募集

みなみ風では生活教室を行っています。
毎週1回水曜日の午後に活動することで生活リズムを作ることができます。あたたかい雰囲気の中でいろいろなことに皆と一緒に取り組みながら経験を増やしていくことが、きっとリハビリに役立ちます。

利用者満足度アンケート調査 ご協力のお願い

今年度も利用者満足度アンケート調査を実施しています。皆様からの回答とご意見やご感想などをお待ちしておりますので、是非ご協力ください。お手数をおかけしますが、どうぞ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。パートナーは私の上で調理する人。本当にいやになる。この家の人たちは優しすぎるのだろうか?東京に出た長男、アパートに移り住んだ長女と次女がみんな戻ってきている。うまくいかなかったみたいだ。今は実家でごろごろしている。まず親たちが優しすぎるのだ。こんなに簡単に逃げ帰っていいのだろうか。小さいときから現実の厳しさをもっと教えた方が良かったのではと後悔している。大きいため息をついたそのあとに、北側にある4,5畳の部屋を見上げた。この部屋には、廊下を通して北側からの光が入っている。遠い高い西窓のガラスからも、またうっすらと東窓からもそして南側の通りから二枚のガラス戸を通しての光も届く。こんなにも光に恵まれていたんだ。食器棚に沢山のマグカップがある。子供たちは牛乳用とコーヒー用の2個を使い分けていた。どれも優しいイラスト優しい色彩のものばかり。あー、この優しさはなんの役に立っているのだろうか?怒ってみた…。でもやっぱり優しいのがいいな。

3月のカレンダー

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

♣️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9日(日) 2回目 3月22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)

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/>



✦メイクの時間✦

今月は第1土曜日です

今月は春さきどりのメイクです。春の定番といえば「パステルカラー」です。ピンクにパープルなど好きな色を使いながら自分流の春さきどりメイクを楽しみましょう♪

日時：3月1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)



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2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。



♣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1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。

編み物・手芸

日時：3月7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!!



🍱月に1回カレーの日🍱

「☆ハヤシライス☆」

今月は第2土曜日です

日時：3月8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7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。

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9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。

集い「女子会♥」

好きなお菓子をもち寄って、みんなで楽しいお話をしませんか!

日時：3月8日(土) 13:30~15:00

場所：ボランティア室

🍱作って食べよう!おいしいご飯🍱

「ひなまつりプレート」

今月はひな祭りプレートです。ちらし寿司と和食のプレート、お味噌汁を作ります♥

日時：3月15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12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。

生保交流会

日時：3月15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。

ゆったり散歩

日 時：3月16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

※今月はゆったり散歩です。

当日集まった皆様で行き先を決めます。

グループセッション

「親亡き後の生活」

「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23日(日)

14:00~16:00

場 所：みなみ風 ボランティア室

外出企画

外出イベントに向けて皆さんどこへ行きたいの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：3月2日(日) 11:30~12:30

16日(日) 12:00~13:00

場 所：ボランティア室

❖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：3月22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。

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23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 🎬

「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：3月28日(金)

17:30~19:50

場 所：みなみ風 ボランティア室

予約は不要です

就労ミーティング

仕事や働くことにまつわることもなんでも、大変なこと、困ったこと、楽しいこと、嬉しかったこと、やりがいや達成感、人間関係のこと、エトセトラ…。集まったみんなで共有しましょう。

日 時：3月22日(土)

14:00~15:30

場 所：みなみ風 ボランティア室

対 象：就労中の方、就職活動中の方