

# 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月の開館について

4月29日(火・祝) ⇒ 10:00~17:00

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 必ずマスクを着用してください。・ 大きな声での会話はお控えください。
- ・人との 距離は2m以上とってください。
- ・みなみ風をご利用の際は、こまめな手洗いをお願いします。



## アンケートご協力へのお礼

アンケートのご協力ありがとうございました。  
この度は利用者満足度調査のアンケートにご協力  
いただき感謝申し上げます。多くの方からご回答  
をいただくことができました。  
皆さんの声を今後の運営に活かしてまいります。

## 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、きっとリカバリーに役立ちます。

## 台所の床 ~食に関する連載コラム~

私は台所の床。私のパートナーは私の上で調理する人。次男が所属する演劇部の芝居が難航している。50年前高校2年生だった叔父の手記がもとになっているが、当時の叔父がどんな人かがよくわからなくなってきたのだ。当時を知っている人からの話を聞けば聞くほど手記から離れていく。みんなで話し合っ、手記を優先させることにした。高校2年の叔父はこのノートにどれだけ本音を書くことができたのだろうか？文章のその奥を想像する。今月高校2年になった次男からすると、頑張り屋だが情緒不安定な子。そんな決めつけは嫌だから、部員みんなで理解しようと手記を読み込む。でもなぜ私の傍にみんな集まるのだろうか？見上げればガスコンロの上に、手羽元のハーブ煮とミネストローネの二つの鍋がある。私は下から若者の食欲と想像力を支えている。台所の床で良かったと思う。

# \*4月のカレンダー\*

♥:事前申し込み制  
△:固定メンバー制

今月からプログラムが変わります。  
詳しくはおたよりをご覧ください。  
か、職員までお声掛けください。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	3 休館日	4	5 月に1回カレーの日♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	6 清掃ボランティア 10:30~11:00 外出企画 11:30~12:30
7 休館日	8	9 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	10 休館日	11 編み物・手芸 14:00~15:30	12 メイクの時間♥ 10:30~12:00 集い 13:30~15:00	13 キッチン開放日 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00
14 休館日	15	16 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	17 休館日	18 きまぐれ ナイトシアター 18:00~19:45	19 生保交流会 10:30~12:00 作って食べよう!♥ 14:00~17:00	20 しっかり散歩 10:30~12:00 外出企画 12:00~13:00
21 休館日	22	23 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	24 休館日	25	26 家族の集まり 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00 キャリアカウンセリング 14:00~16:00	27 HealAthCLUB 11:00~12:00 グループセッション 14:00~16:00
28 休館日	29 祝日開館日	30				

## ❖ 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5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 ❖

桜が花開いてきましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。  
日頃思っていることや知りたいなと思うことなど、みなみ風でお話ししませんか？  
皆様のお越しをお待ちしています♥

日時：4月26日(土) 10:30~12:00  
場所：みなみ風 ボランティア室

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、  
毎月違ったカレーを作りましょう。

4月のメニュー:「キーマカレー」

日時:4月5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4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。

## 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6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。



## 編み物・手芸

日時:4月11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!!



## 集い

### 「35才以下の集まり」

同じ世代の人と話してみたいなあと考えている方は  
いませんか。今回は35才以下とやや幅が広いですが、  
年齢を限定しての語らいの場です。肩の力を抜いて気  
楽に参加してください。

日時:4月12日(土) 13:30 ~15:00

場所:ボランティア室

(今月は20代~35才までの方がご参加いただけるプロ  
グラムです。)

## ✦メイクの時間✦

今月は色鉛筆を使って、アイシャドウの色の組み合わ  
せを見つけてみましょう。自分に合うメイクを学んで  
みませんか♪

日時:4月12日(土) 10:30~12:00

場所:ボランティア室 定員:4名

持ち物:アイシャドウ、鏡、等

(感染症予防のため貸し出しは致しません)

## 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13日(日) 10:30~12:00

## 🍲作って食べよう!おいしいご飯🍲

「手羽元のハーブ煮込み

&ミネストローネ」

今回はパンと簡単煮込みの洋食ですよ

日時:4月19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

予約:4月18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。

## 生保交流会

日時:4月15日(土)  
10:30~12:00

場所:ボランティア室 (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。

## しっかり散歩

日時：4月20日(日) 10:30~12:00  
集合：みなみ風受付前  
持ち物：飲み物、タオル  
※雨天中止

## 🎭きまぐれナイトシアター🎭

### 「かもめ食堂」

フィンランドの首都ヘルシンキにある小さな食堂を舞台に、3人の日本人女性が織りなす穏やかな日常をつづったドラマ。サチエはヘルシンキの街角に「かもめ食堂」という名の小さな食堂をオープンさせるが、客は一向にやって来ない。そんなある日、ひょんなことから日本人旅行者のミドリと知り合い、店を手伝ってもらうことに。やがてサチエの店には、個性豊かな人々が次から次へとやって来るようになり…

2005年製作 / 102分

日時：4月18日 18:00~19:45

場所：ボランティア室

予約は不要です。

## 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しまいませんか？ハローワークに行くのはハードルが高い。今更こんなこと聞けない。自分のアピールポイントって何だろう？履歴書の書き方は？一人で考えないで話に来ませんか？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。

日時：4月26日(土) 14:00~16:00 (時間予約制：①14:00~ ②15:00~)

## 外出企画

みんなで外出を企画しませんか？6月の外出予定に向けて、行ってみたいところ、やってみたいこと、食べに行きたいところをみんなで意見を出し合ってみましょう。困ったときは職員がお手伝いします。移動に何時間かかるのか、費用はいくらかかるのかを調べて、外出プログラムを企画してください。外出時は職員も同行します。

※4月~5月にミーティングをして、6月に出かけます。ミーティングすべてに参加する必要はありませんので、気軽に参加してください。

日時：4月6日(日) 11:30~12:30  
20日(日) 12:00~13:00

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27日(日) 11:00~12:00  
場所：みなみ風 ボランティア室

## グループセッション

### 「生き残りのためのオーバードーズ」

「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(日)  
14:00~16:00

場所：みなみ風 ボランティア

## ♣️ピア相談♣️

ピア相談とは、同じ悩みや病気を持つピアカムメンバーが直接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13日(日) 2回目 4月26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)