

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



5月の開館について

5月3日(土・祝)~5月6日(火・祝) 10:00~17:00

5月16日(金)~5月18日(日) 振替休館日

開館日が変更になります。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。

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出来ます。温かい雰囲気の中で色々な事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。

第17回さがみハート展 詩を大募集!

今年度もさがみハート展を開催します。開催日は1月22日(木)~1月26日(月)の5日間。応募方法など詳細はさがみハート展詩募集のチラシをご覧ください。応募メ切は令和7年6月30日です。

台所の床 ~食に関する連載コラム~

私は床の台所。パートナーは私の上で調理する人。私は長年愚痴とため息と毒を吐くの聞いてきた。この場所で発したことは他の家人には聞こえない。みんな安心して吐く。一体何を言いたいのか分かりにくいセリフのひとつひとつの意味とその奥にある背景を考える。思いを巡らせるのが好きなのだ。18年前、Rが久しぶりに戻ってきて長いこと毎日夕飯の支度をしていた時のことだ。Rとは今高2になった次男の叔父のこと。「あの日の薄笑いを許さないからな」と吐き包丁を置いた。あの日は今から60年近く前のことで、薄笑いの主は近所のおばさん。珍しい洋風料理を持ってきてくれた時に、Rは感じてしまった。【おたくはこんな手の込んだ料理作りませんもんねえ】その時の笑顔の奥の傲慢さと料理の肉肉しさの憎々しさを忘れられないままだった。和洋中の料理の三段重ねを風呂敷で包む。歩数が数えられるくらいの近くにおばさんはいる。いざ敵陣に乗り込む。おせっかいという復讐劇。Rは間違っていたのだろうか? 台所を出てゆく後ろ姿を見送った景色だけ覚えている。

5月のカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
			1 休館日	2 編み物・手芸 14:00~15:30	3 月に1回カレーの日♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	4 清掃ボランティア 10:30~11:00 外出企画 11:30~12:30
5 祝日 開館日	6 祝日 開館日	7 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	8 休館日	9	10 集い 13:30~15:00	11 キッチン開放日 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00
12 休館日	13	14 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	15 休館日	16	17	18
19 休館日	20	21 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	22 休館日	23	24 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	25 HealAthCLUB 11:00~12:00 グループセッション 14:00~16:00
26 休館日	27	28 「つくし」△ 13:30~15:30 職員会議 18:00~	29 休館日	30	31 メイクの時間♥ 10:30~12:00	♥: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3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 ❖

家族ならではの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？
気軽にご参加ください。お待ちしております♥

日時：5月24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：社会福祉法人エヌピーオーかむ
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/>



編み物・手芸

日時：5月2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：5月4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。



🍲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：「ポークカレー」

日時：5月3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：5月2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。

集い

「詩を声に出して読もう！」

いいなあと思えた詩を声に出して交代で読
みましょう。感じたことを喋りましょう。き
っと心も体もほぐれます。

今回のテキストは「空が青いから 白をえ
らんだのです」という本で、寮美千子編の奈
良少年刑務所詩集です。上手な詩ではありません。
むしろたどたどしいのです。でも詩と
その背景は琴線に触れるはず。

全員に回るよう本を集めています。ぜひ参
加してください。

日時：5月10日(土)13:30~15:00

場所 ボランティア室

外出企画

みんなで外出を企画しませんか? 6月の外出に向
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：5月4日(日) 11:30~12:30

(今回は2回目が休館日に当たる為1回のみです。)

場所：ボランティア室

グループセッション

「食事と栄養」

「心の元気+」を参考にしながら意
見交換します。

日時：5月25日(日)
14:00~16:00

集合：みなみ風 ボランティア室

🔍 キッチン開放日 🔍

調理器具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11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。

†メイクの時間†

自分に似合う色のメイクに挑戦です！今まで気付かなかった自分の魅力を発見できるチャンスかも…！？

日時：5月31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、診断シート、鏡、等

（コロナ禍のため貸し出しは致しません）



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…集まった皆で共有しましょう。

日時：5月24日（土）

14：00～15：30

場所：ボランティア室

対象：就労中の方、就職活動中の方

🍷 作って食べよう！おいしいご飯 🍷

「今回はお休みです」

生保交流会

「今回はお休みです」

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25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 🎭

「今回はお休みです」

♣️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11日（日） 2回目 5月24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）