

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



6月の開館について

※今月、振替休館日はありません。

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。

❖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。カミングまでお問合せください。応募締切は令和 7 年 6 月 30 日です。

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事が出来ます。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行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～

私は床の台所。パートナーは私の上で調理する人。8月に次男の高校で劇「台所の床」が上演される。これはお試し上演で翌年の演劇が本番らしい。そこに出てくる50年前の高校2年生の R について思い出してみた。そして、私の何もしない生き方に共感してくれる方々の声についても考えてみた。50年前と今をつなげてみたい。R は朝早く隣の部屋でひとり朝食を摂っていた。母が用意したお弁当とおにぎりを持って駅まで走って行った。その他の思い出は、小さい頃カレーを弱火で煮るとき焦げ付かないようへうでかき回していたことや母の料理姿をよく見ていたこと。どちらかというと内向的で心配していたが高校に入ってから上級生の家の話をよくするようになった。我が家と同様の家庭環境なのに台所が広くて綺麗なんだと言う。それじゃあ私はどうなの？あの頃から私を見下すようになった。一方「私も台所の床と同じで何か重いものを乗せられただ生きているようなもんです」というおたよりを沢山戴きました。そのお返事として書かせてもらいますが、最近思うのは考えることの大切さ。自分もそうだよと思うことも意味があります。そこに R のことを無理やり重ねると R は真逆の価値観を生きていました。だから挫折をしたんです。えっ？皆さんも同じ？私はまだまだ苦勞が足りませんね。だって挫折経験がないんですから。読者のみなさんを心からリスペクトします。

6月のカレンダー



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

❖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ください。

日時：6月7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ください。

❖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：6月28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/>



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：6月1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。

外出企画

今月29日の小田急相模原について詳細を確認するだけでなく、来月以降の外出についても話せたらと思います。ミーティングのみの参加でもOKです♪

日 時：6月1日（日） 11：30～12：30
15日（日） 12：00～13：00
場 所：ボランティア室

編み物・手芸

日 時：6月6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

*初心者の方も大歓迎！！



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：6月8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＋

みんなでメイクを楽しむプログラムです。ベースメイクからでも、アイメイクだけでも、買ったのに眠らせている化粧品に挑戦してもOKです♪

日 時：6月14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いたしません）



ゆったり散歩

日 時：6月15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

※今月はゆったりペースの散歩です。

※当日集まった皆様で行き先を決めます。

集い

「俳句を作ろう！」

みなみ風の近くをまず散策して季節を感じましょう。そしてボランティア室に戻ってから、自由に俳句を作りましょう。この際、俳句の専門的なルールにはこだわらず自由に表現しましょう。

こういうのを「吟行（ぎんこう）」と言うのでしょうか？雨天でもやりますよ。

日 時：6月14日（土） 13：30～15：00

場 所：ボランティア室

🍷 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

「シンプルカレーと彩サラダ」

野菜をたくさん入れてカレーとサラダを作ります。

日 時：6月7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：6月6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。

🎭 きまぐれナイトシアター 🎭

「天使にラブ・ソングを」

ウーピー・ゴールドバーグが演じるのは破天荒なクラブ歌手。

ギャングから逃れるため身を隠したのは・なんと修道院だった。

だが彼女の力で生まれ変わった聖歌隊が大絶賛を受けると彼女の

存在が世間に知れ渡り、居場所がギャングにバレてしまう。

（1992年、100分）

日 時：6月20日（金）

17：50～19：30

※予約は不要です

生保交流会

日時：6月21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

「私たちは経験の専門家」

誰もが自分自身の経験の専門家です。

「心の元気+」を参考にしながら

意見交換をしましょう。

日時：6月22日(日) 14:00~16:00

場所：ボランティア・多目的室

🍲作って食べよう!おいしいご飯🍲

<お品書き>

五目寿司

おばあちゃんの里芋の煮っころがし

小松菜と油揚げの煮びたし

五目ひじき

干し大根の煮つけ

味噌汁

日時：6月21日(土) 14:00~17:00

定員 6名 費用 500円

予約：電話(留守番電話可)または受付

締切：6月20日(金)18:00まで

※それ以降のキャンセルは費用を頂きます。

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?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：6月28日(土) 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

※予約制とさせていただきます。空きがある場合は当日受付も可能ですが、予約の方を優先とさせていただきます。

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：6月22日(日) 11:00~12:00

場所：ボランティア室



外出企画 小田急相模原



~美味しいものを食べよう!!~

6月29日(日) 12時までにみなみ風集合!

内容/小田急相模原を満喫!

詳しいコースはこれからですが費用は2500円以内!

参加希望の方は6/28(土)までに受付もしくは、電話で職員に直接お申し込み下さい。最大6名までとなります。

♣️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 6月8日(日) 2回目 6月28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)