

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



11月の開館について

11月3日、11月24日(月・祝) 祝日開館日 10:00～17:00

→ 11月4日、11月25日(火) 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。

チームオンリーワンとの交流会

チームオンリーワンとは精神障害者当事者ボランティアの名称で、地域社会で精神障害に関する理解が深まること、みんなが元気になることを目指した活動を行っています。直接お話を聞ける絶好のチャンスなので、少しでも多くの参加をお待ちしています。

日時:11月12日(水) 16:00～17:00

場所:ボランティア室

🎄 季節のイベント 🎄

みなみ風のクリスマスツリーを皆で飾り付けしましょう☆彡

日時:11月29日(土) 14:00～15:00

場所:フリースペース

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。中庭の四方を廊下で囲みぐると回れる造りになっている。私は外出と言ったら中庭に降りて樹木や草木を愛でるだけだ。空を見上げた。それから廊下に戻りある部屋に入った。そこで目にしたのは台所の床だった。思い出した、自分が台所の床であることを。今までの自分を振り返った。何もしない受け身な私。決して辛いことばかりではなかった。数十年かけて強くなった。知識が増えた。考えが深まった。そんなふう考えていたらいつのまにか元の台所の床に戻っていた。さあ今日は何を作るのだろう?材料を見上げるとポトフみたいだ。コトコト煮込む間みんなが交替で読書しに来る。本を読む姿にあこがれる。朗読をして聞かせてもらいたい。また演劇部の子たちが来て練習が始まるのが待ち遠しい。

* 11月のカレンダー *

月	火	水	木	金	土	日
					1 月に1回カレーの日♥ 10:00~13:00 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
3 祝日開館日	4 休館日	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 メイクの時間♥ 10:30~12:00 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 チームワーカー交流会 16:00~17:00 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 しっかり散歩 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 休館日	21 きまぐれ ナイトシアター 17:50~19:40	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 14:00~16:00	23 HealAthCLUB 11:00~12:00 グループセッション 14:00~16:00
24 祝日開館日	25 休館日	26 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	27 休館日	28	29 △ 季節のイベント クリスマスツリーの 飾りつけ☆ 14:00~15:00	30 外出企画♥ ※行き先によって 時間が決まります

♣ 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：11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。

♣ 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：11月22日（土）10:30~12:00
場所：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。

🍲 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:「手羽元スープカレー」

日時:11月1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:10月31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。



外出企画

日時:11月2日(日) 11:30~12:30

日時:11月16日(日) 12:00~13:00

場所:ボランティア室

📅 実際の外出日は 11月30日(日)です

※行き先によって時間が決まります！

行き先は11月の外出企画で決めます

(案)小田急相模原散策&カフェ又はファミレス

or

淵野辺プラネタリウム☆☆

定員:6名【参加申し込み締め切り 11月28日(金)】

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:11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。

✦メイクの時間✦

テーマを決めず好きなメイクをしましょう。

定番メイクでも、新しいコスメを使うだけで印象
が変わります。

皆様のご参加お待ちしております♪

日時:11月8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)



集い

「俳句を作ろう！！」

みなみ風周辺を散策したあとボランティア室に戻
って俳句を作りましょう！ルールにこだわらず自
由に表現しましょう！！

日時:11月8日(土) 13:30~15:00

場所:ボランティア室

編み物・手芸

日時:11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！！



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:11月9日(日)10:30~12:00 予約制

☆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。

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/>



🎬 きまぐれナイトシアター 🎬

「孤独のグルメ」

主演：松重豊 2025年公開 110分

異国の地で自分流に食を楽しむ五郎。

食べる喜びを全身で味わう彼の冒険が

あなたの心と胃袋を満たします！

日時 11月21日(金) 17:50~19:40

場所 ボランティア室

予約は不要です ゆったりとご鑑賞ください

生保交流会

日時：11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。

就労ミーティング

テーマ「ビジネスマナー」について

日時：11月22日(土)
14:00~16:00

場所：ボランティア室

対象：就労中の方、求職活動中の方

🍲 作って食べよう! 🍲

「チャプチェとキンパ」わかめスープ付き

韓国料理です。去年はわいわい楽しくできました。チャプチェは手で豪快に混ぜ、キンパは慎重にまきずで巻きました。色とりどりの具をごはんの上に乗せる姿はさながらキンパ工場働く人々でした。参加して!

日時：11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：11月14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。

HealAthCLUB(へらすクラブ)

減らすのは何でもいいです! 目標を立てよう!

日時：11月23日(日) 11:00~12:00

場所：ボランティア室

しっかり散歩

日時：11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。

グループセッション

「合理的配慮って何?」

「こころの元気+」を参考にしながら

意見交換します

日時：11月23日(日) 14:00~16:00

場所：ボランティア室

♣️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 11月9日(日) 2回目 11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)