

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



謹賀新年

旧年中は大変お世話になりありがとうございました
皆様にとってよい年になりますようお祈
しております
本年もどうぞよろしくお願ひします

1月の開館について

※年末年始の休館日は
12月29日(月)~1月3日(土)です。
お間違えのないようにご利用ください。

1月12日(月・祝) 祝日開館日 10:00~17:00
→1月13日(火)振替休館日



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°C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回さがみハート展開催のお知らせ

日時：令和8年1月22日(木)~1月26日(月)
10:00~17:00
〔初日〕13:00より〔最終日〕15:00まで
場所：相模原市民ギャラリー
(JR相模原駅ビル セレオ相模原4F)
精神障がい者が紡ぎ出した詩を題材に一般画家や中学生等が絵を描き、一緒に展示をする展覧会です。

利用者満足度アンケート調査のお願い

今年度も利用者満足度アンケート調査を実施いたします。令和7年1月~令和7年12月に一度以上の来所もしくは電話相談がある方が対象です。1月より手渡し又は郵送でアンケートを配布いたします。ご協力をお願いいたします。

台所の床 ~食に関する連載コラム~

初めての読者の為に改めて自己紹介をさせて戴きます。私は台所の床です。この台所はどこにあるのかというと東北のある町で、戦後まもなくの生まれ。初めは3畳だけの台所でした。それでも下宿屋もやっていました。後に隣に4,5畳が継ぎ足されました。東は、通りから中庭を繋ぐ通路で窓を通して朝陽が差します。西は、店舗スペースの遠くの窓から。南は、通りに面するガラス戸と家の中のガラス戸2枚を通して。そして北は、広い廊下に繋がっていてそこからも光が差しているという光の交差点。私は台所の床。私の上で調理する人がパートナー。今は誰がパートナーか?この家は長男、長女、次女が独立し家を出たので残っているのは高校生の次男と両親の3人。3人とも料理をするので3人のパートナーがいると言っても過言ではありません。深夜、誰かが忍び込み四つん這いになって私を雑巾で磨きます。その距離の近さと肌感覚がたまらないのです。生きることは食べること。食を通して一家を支えてきた自負だけはあります。

* 1月のカレンダー *



月	火	水	木	金	土	日
			1 休 館 日	2 休 館 日	3 休 館 日	4 清掃ボランティア 10:30~11:00 外出企画 11:30~12:30
5 休 館 日	6 「つくし」△ 14:30~16:00 職員会議 18:00~	7 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	8 休 館 日	9 編み物・手芸 14:00~15:30	10 月に1回カレーの日 ❤ 10:00~13:00 市民相談 ❤ 13:00~14:00	11 キッチン開放日 ❤ 10:30~12:00 ピア相談 ❤ 13:00~15:00
12 祝日開館日	13 振替休館日	14 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	15 休 館 日	16	17 メイクの時間 ❤ 10:30~12:00 集い 13:30~15:00	18 しっかり散歩 10:30~12:00 外出企画 12:00~13:00
19 休 館 日	20 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	21 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	22 休 館 日	23 きまぐれ ナイトシアター 17:40~19:20	24 生保交流会 10:30~12:00 ピア相談 ❤ 13:00~15:00 作って食べよう! ❤ 14:00~17:00	25 HealAthCLUB 11:00~12:00 グループセッション 14:00~16:00
26 休 館 日	27 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	28 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	29 休 館 日	30	31 家族の集まり 10:30~12:00 就労ミーティング 14:00~16:00	

♣ 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：1月 10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 ♣

あけましておめでとうございます。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。お待ちしています ❤

日 時：1月 31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：1月4日（日）

10:30~11:00



みなみ風受付に集合。雨天時は中止です。

■きまぐれナイトシアター■

「STAND BY ME ドラえもん」

東京の郊外に暮らす運動オンチで勉強もできない少年、のび太。ある日、22世紀から子孫であるセワシがドラえもんと一緒にタイムマシンでのび太を訪れる。のび太が作った借金が原因で、セワシのいる代まで迷惑をこうむっていた。そのためセワシは、のび太のために世話係のネコ型ロボット・ドラえもんを連れてきたのだ。こうして、のび太はドラえもんと暮らすことになり……。

2014年(95分)

日時 1月23日(金)17:40~19:20

場所：ボランティア室

編み物・手芸

日 時：1月9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！！



しっかり散歩

日 時：1月18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。

✿実習生受け入れのお知らせとお願ひ✿

作業療法士を目指す実習生を受け入れます。

期 間：1月20日(火)～1月25日(日) 1名

人材育成へのご理解、ご協力をよろしくお願ひします。

●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：「基本のカレー」

日時：1月10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：1月9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。

†メイクの時間†

今月は「冬メイク」と体が温まるツボ押しです♪

皆様のご参加お待ちしております。

日時：1月17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

（使い捨てチップ等を用意しているので手ぶらで
来ても大丈夫です。）



●作って食べよう！

「飲茶」

餃子、シュウマイ、春巻き、半炒飯、味噌汁を作ります。
お金が余れば杏仁豆腐も。1月の土曜日の午後、横浜中華街にでも行って飲茶をしたいなあ、でも遠いしお金もないなあと思っている貴方、みなみ風で一緒に作ってフリースペースで飲茶を楽しみましょう。

日時：1月24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：1月23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。

グループセッション 『ああ、承認欲求！』

こころの元気+を参考にしながら
意見交換しましょう。

日 時：1月 25 日（土）14：00～16：00
場 所：ボランティア室

集い 「書き初め」

日時：1月 17 日（土）13：30～15：00
場所：ボランティア室
(皆さんで好きな言葉を年の初めに筆で書いてみまし
ょう！参加お待ちしています！！)

就労ミーティング

テーマ「就労移行支援」について

日 時：1月 31 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

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！

日時：1月 25 日（日）11：00～12：00
場所：ボランティア室

生保交流会

日 時：1月 24 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。

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：1月 11 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。

外出企画

皆さんとどこに行きたいかを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、外出の予定と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：1月 4 日（日）11:30～12:30
18 日（日）12:00～13:00
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 1月 11 日（日） 2回目 1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～ ②13：40～ ③14：20～ （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)