

# 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



## 生活教室「つくし」のメンバー募集

週1回水曜日午後みなみ風に来て生活リズムを作ませんか。温かい雰囲気の中やりたいことを実行し経験を増やすことで、リカバリーに役立ちます。社会参加の第一歩に使っていただきたいです。尚、正式利用には医師の意見書が必要になります。見学・体験など詳細は職員に気軽にご相談ください。

## 2月の開館について

2月11日(水・祝)祝日開館日 10:00~17:00  
2月23日(月・祝)祝日開館日 10:00~17:00  
→2月24日(火)振替休館日

※開館日と開館時間に変更になります。

## 新型コロナウイルス等対策について

- ・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。

## ❖ 季節のイベント ❖

### 豆まき



二宮神社(南台)の節分祭(豆まき)に参加しよう。

日時:2月3日(火)15:00

集合時間・場所:14:45・みなみ風正面玄関

費用:無料

## 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となります。1月より手渡しおよび郵送でアンケートを配布いたします。どうぞ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~

—母親偏—今回は高1の次女の母親である葉(シオリ)のこと。葉は養女。物心つく前からこの家で育った。今は自由そうに見えるがもともとは普通がいいという少女だった。祖父母に間違われるほど年の離れた夫妻に育てられた。商店街でお店の仕事に明け暮れる生活はテレビドラマのサラリーマン家庭とは違っていた。年の離れた兄二人は既に独立し一人っ子のように育ち、両親が好きだったので一緒に店で働き家事も大工仕事もするのも違っていた。平凡な幸せを求めた。高校を卒業するにあたっては「葉ちゃん!もっとやりたいことやらなきゃ。一回は東京に出なきゃ。大学行って遊びなさいよ」の商店街の余計なお世話に逆らえなかった。やりたいこと?そうだ私はお洒落なカフェレストランで可愛い制服着て働きたかった。就業先と居所は難航した。山手線の中の下町からフランス留学生用レストランに4年通った。

# \*2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 季節のイベント 豆まき 14:45	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 祝日開館日 「つくし」△ <b>13:00~15:00</b> 職員会議 <b>15:00~17:00</b>	12 休館日	13	14 メイクの時間♥ 10:30~12:00 集い 13:30~15:00	15 ゆっくり散歩 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 17:40~19:20	21 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	22 HealAthCLUB 11:00~12:00 グループセッション 14:00~16:00
23 祝日開館日 外出企画♥ 10:30~14:00	24 振替 休館日	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 キャリアカウンセリング♥ 14:00~16:00	♥: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：2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：2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：2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。

## ✦メイクの時間✦

今月はバレンタインメイク&冬太り解消！引き締めストレッチです♪

日時：2月14日(土) 10:30～12:00

場所：ボランティア室 定員：4名

## 編み物・手芸

日時：2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ください。\*初心者の方も大歓迎!!



## 集い 「みんなで歌おう♪」

日時：2月14日(土) 13:30～15:00

場所：ボランティア室

年齢・性別を問わず、歌が好きな方・みんなで一緒に歌ってみませんか。どなたでもご参加いただけるプログラムです。

## 🍲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：「豆入りキーマカレー」

日時：2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：2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。

## 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：2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。

予約：電話(留守番電話可)または受付

締切：2月7日(土)17時まで

## ゆっくり散歩

日時：2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

※今月はゆっくり散歩です。当日、行き先を決めます。

## 外出企画

日時：2月1日(日) 11:30～12:30

日時：2月15日(日) 12:00～13:00

場所：ボランティア室

※実際の外出は

2月23日(月・祝) 10:30～14:00です。

行き先は2月の外出企画で決めます。

① サイゼリヤ&オダサガ散策

② モスバーガー&オダサガ散策

③ イオンモール座間

この3つのうちのどれかになります!!

定員：6名 予約：電話(留守番電話可)または

受付 締切：2月22日(日)17時まで

## ❖実習生受け入れのお知らせとお願い❖

期間：2月10日(火)～3月3日(火)

→ 精神保健福祉社の実習生を受け入れます。

人材育成へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします

## 📺 きまぐれナイトシアター 📺

### 「STAND BY ME ドラえもん 2」

ある日のび太は、古いくまのぬいぐるみを見つける。それは、優しかったおばあちゃんとの思い出の品だった。

「おばあちゃんに会いたい！」ドラえもんの反対を押し切り、タイムマシンで過去へ向かうのび太。おばあちゃんは突然やってきた少年を、のび太と信じ、受け入れてくれる。そして、「あなたのお嫁さんをひと目見たくなっちゃった」おばあちゃんのこの一言から、ドラえもんとのび太の大冒険が始まる。

2020年配給(96分)  
日時 2月20日(金)17:40~19:20

## 生保交流会

日時:2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。

## 🍲 作って食べよう!おいしいご飯 🍲

### 「ポトフ」

ポトフ、フランスパン、明太子とサワークリームのデ IPP、ロシア漬け。寒い日にぴったりの献立です。

日時:2月21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:2月20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)

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?減らすのは何でもよいです。目標を立てよう!

日時:2月22日(日) 11:00~12:00  
場所:ボランティア室

## グループセッション

### 今月のテーマ『ごきげんセルフケア』

メンタルヘルスマガジン『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:2月22日(日) 14:00~16:00  
場所:ボランティア室

## 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:2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 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。

## ❖ 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 2月8日(日) 2回目 2月21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)