

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



3月の開館について

3月20日(金・祝) 祝日開館日 10:00~17:00

⇒時間の変更のみ

開館時間が変更になります。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。

来年度のプログラムについて

来月よりプログラムの一部変更を予定しております。

4月号のおたよりでお知らせいたします。 

♡ 生活教室「つくし」のメンバー募集 ♡

現在どこにも通っていないみなさん、毎週水曜日午後だけでも、みなみ風の生活教室に参加して、生活リズムを作ることから始めませんか。温かい雰囲気の中楽しく様々なことをして経験を増やしましょう。きっとリハビリ（回復）に役立ちますよ。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相談ください。

台所の床

～食に関する連載コラム～

—父親偏—母親が留学生向けフランス料理店で働いていた頃、父親の真は大学生ではあったが毎日朝昼晩の食事作りのにめりこんでいた。生来造ることが好きで今まで木工、伝統工芸、農業、アート全般など興味が変わったが、すんと落ちたのが料理だ。出かけるのは料理本がある図書館と食材のある商店街。台所が研究室。近所の八百屋さん夫婦が講師。旬の野菜を使ってのレシピの宝庫。節約と健康増進の知恵袋。今日も店先で講義を聴く。ノートに記録し研究室での成果物を講師に批評してもらう毎日だ。「それでいいのだよ」と応援し続ける両親から段ボール一杯の林檎が届いた。二階の廊下で蓋を開けようとしたら間違って林檎たちがこぼれ、階段をなだれ落ち路面電車の駅に続く路に飛び出した。

3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 しっかり散歩 10:30~12:00
16 休館日	17	18 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	19 休館日	20 祝日開館日	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 きまぐれ ナイトシアター 17:30~19:30	28 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	29
30 休館日	31					

♣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：3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♣

皆様お元気で過ごしてでしょうか。
日頃思っていることや知りたいなど思うことなど、
みなみ風でお話ししませんか？

日時：3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：3月1日(日)
10:30～11:00

みなみ風受付に集合してください。
雨天時は中止となります。



外出企画

先月に行ったモスバーガー&オダサガ散策について
振り返りをします。

日時：3月1日(日) 11:30～12:30
場所：ボランティア室

編み物・手芸

日時：3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!!



＊メイクの時間＊

春に向けてダイエット特集! 春メイク&前回に引き続
き座って出来る引き締めストレッチ♪お手軽ダイエッ
トメニューの研究をします!!

日時：3月14日(土) 10:30～12:00

場所：ボランティア室 定員：4名

持ち物：アイシャドウ、鏡、等

(手ぶらで来ても大丈夫です!)

🍲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

「家庭で作るポークカレー&杏仁豆腐」

日時：3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：3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。

🍵集い「茶話会」🍪

春の陽ざし射すボランティア室で、ゆったりお茶を飲
みながら過ごしませんか。お茶とお菓子をこちらで用
意してお待ちしております。どなたでもどうぞ。

日時：3月14日(土) 13:30～15:00

場所：ボランティア室

👟しっかり散歩👟

こもれびの森の入り口にあるベンチを目指して、
みんなで歩きます。雨天中止
途中セブンイレブンでトイレ休憩できます。

日時：3月15日(日) 10:30～12:00

集合：みなみ風受付前

持ち物：飲み物、タオル

🔍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：3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：3月7日(土)17時まで

❖実習生受け入れのお知らせとお願い❖

○精神保健福祉士を目指す実習生を受け入れます。

期間：3月13日(金)～3月24日(火) 1名

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。

※不在の日もあります。

🎬 きまぐれナイトシアター 🎬

「新解釈・三国志」

いまから1800年前、中国大陸では中華統一をめぐる「魏」「蜀」「呉」の三国が群雄割拠していた。そんな世に、民の平穏を願う武将・劉備が立ち上がる。劉備ら各国の武将たちは激動の時代を駆け抜け、やがて魏軍 80 万と蜀・呉連合軍 3 万という、圧倒的兵力差が激突する「赤壁の戦い」が巻き起こる。人々を憂い、人望も厚い人物として知られる劉備だが、実は……。

2020 年製作 / 113 分 / G / 日本

日時: 3月27日(金) 17:30~19:30

場所: ボランティア室

生保交流会

日時: 3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! 🍴

☆台湾料理☆

ルーロー飯(煮卵、小松菜、沢庵付き)、台湾風白菜炒め、大根餅、具沢山味噌汁を作ります。

日時: 3月21日(土) 日時 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: 3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、挑戦してみたいことはありませんか? 減らすものは何でもよいです。目標を立てよう。

日時: 3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『ひきこもりながら生きる』

メンタルヘルスマガジン

『^{プラス}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: 3月22日(日) 14:00~16:00

場所: ボランティア室

就労ミーティング

日時: 3月28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

☆サイコロトークで就労にまつわるエピソードを共有しましょう。

♣️ピア相談♣️

ピア相談とは、同じ悩みや病気を持つピアカムメンバーが直接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 3月8日(日) 2回目 3月28日(土)

※今月は第1日曜日と第4土曜日の開催となります。

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。電話番号: 090-2535-5925

受付時間: 火曜日・金曜日 17:00~19:00 (相談時間30分)