

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

4月の開館について

4月29日(水・祝)⇒10:00~17:00
開館時間が変更になります。
お間違えのないようにご利用ください。

❀今年度よりプログラムが一新されます!!❀

- ♪HealAthCLUBのプログラムは終了となります。今後グラフチェックは個別対応させていただきます。
- ♪外出企画は、季節のイベントに組み込みます。
- ♪奇数月におこなっていた就労ミーティングは、交流会に組み込みます。
- ※その他、プログラムの名称・日程・内容の変更については、各プログラムの案内をお読みください。

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。



毎月開催!

季節のイベント お菓子作り(抹茶風白玉)

抹茶風味の白玉を作ります。ルピシアのお茶付きです!!

日時:4月29日(水・祝日) 14:00~15:30

定員:10名 費用:100円

予約:電話(留守番電話可)または受付

締切:4月28日(火)20時まで※それ以降のキャンセルは、費用をいただきます。



「男の会」

相模台第一地域包括支援センターとのコラボ企画です。男性が対象となりますが、毎月第三土曜日の午前、職員と一緒に地域のために何か貢献できることをやっていきましょう。第一回はサウザンロード商店街のベンチの一部を修繕必要かどうかのチェック作業を1時間します。5月以降の内容はみんなで話しあって決めていきます。是非参加してください。

日時:4月18日(土)10:30~12:00

予約制:前もっての人数把握のためで定員なし。

集合:10:30⇒相模台第一地域包括支援センターまで歩いて移動⇒ボランティア活動10:45~11:45⇒
12:00みなみ風戻り

4月のカレンダー

♥:事前申し込み制
△:固定メンバー制



月	火	水	木	金	土	日
		1 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	2 休館日	3	4 月替わりのランチ♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	5 清掃ボランティア 10:30~11:00
6 休館日	7	8 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	9 休館日	10 創作の時間 14:00~15:30	11 集い 14:00~15:30	12 自分みがきの時間♥ 10:30~12:00 交流会 14:00~15:30 ピア相談♥ 13:00~15:00
13 休館日	14	15 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	16 休館日	17 きまぐれ ナイトシアター 16:45~18:40	18 男の会♥ 10:30~12:00 昼下がりのキッチン♥ 14:00~16:30	19 ゆっくり散歩 10:30~12:00 女性の集まり 14:00~15:30
20 休館日	21	22 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	23 休館日	24	25 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	26 グループセッション 14:00~15:30
27 休館日	28	29 祝日開館日 季節のイベント☆♥ 14:00~15:30	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：4月4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♣

日々春らしさを感じられるようになってきました。
皆様お元気でお過ごしでしょうか。
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？
日時：4月25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。

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/>



🍷 月替わりのランチ 🍷

集まった皆さんで買物をして毎月違った手抜きランチを作りましょう!今月はフライパン一つで簡単にできるハンバーグを作ります☆

4月のメニュー:「ずぼらハンバーグ」

日時:4月4日(土) 10:00~13:00

定員:5名 費用:400円

予約:電話(留守番電話可)または受付

締切:4月3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。

💡 自分みがき 💡

今年度からはメイクにこだわらず自分みがきの時間になりたいと思います♪今月は30分体操+パーソナルカラー診断に挑戦してみたいと思います!もっと好きな自分に近付けるように皆で情報交換しながら自分磨きをしましょう!!これからは第2日曜日開催となりますので、日程にご注意ください。

日時:4月12日(日) 10:30~12:00

場所:ボランティア室 定員:4名

※動きやすい服装でお越しください。

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:4月5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。



創作の時間

日時:4月10日(金)

14:00~15:30

場所:ボランティア室

持ち物:かぎ針・毛糸・ペン等

(持っていない方にはお貸しします。)

*今年度からは第2金曜日開催となります。内容も、編み物・手芸にこだわらず、創作の時間となりました!絵や工作等何でもOKです!

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!!



🎬 きまぐれナイトシアター 🎬

「E・T」

アメリカのとある森に、地球の植物を調査するため宇宙船が飛来する。捜索を行う人間たちが迫ってきたため、宇宙船は逃げるように飛び去るが、その際に1人の異星人が取り残されてしまう。森のそばに暮らす10歳の少年エリオットは、その異星人と出会い家にかくまう。兄と妹を巻き込み、E.T.と名づけた異星人と交流を深めていくエリオットたちだったが……。

(1982年 1時間55分)

日時:4月17日(金) 16:45~18:40

時間が変更になっています

~集い~

🎱 お気軽卓球 🎱

ラリーを楽しみましょう!!

日時:4月11日(土) 14:00~15:30

場所:ボランティア室

「働いている人」の交流会

仕事についてのやりがいや、困り感などを集まった皆さんで共有しましょう。

日時:4月12日(日) 14:00~15:30

場所:ボランティア室

対象:働いている人

🍷 昼下がりのキッチン 🍷

「かつ丼」

簡単に家で作れるメニューを取り上げていきます。みなさん今日何を食べるか、作るか買ってくるかなど工夫をしていると思います。調理を覚えるだけでなくみなさんの工夫を情報交換しましょう。

日時：4月18日(土) 14:00~16:30

定員：5名 費用：400円

予約：電話(留守番電話可)または受付

予約：4月17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。

👟 ゆっくり散歩 👟

日時：4月19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

※今回はゆっくり散歩です。
集まった皆様で行き先を決めます。

🍎 女性の集まり 🍏

健康の事、趣味の事、その他、何でもみんなで
気軽にお話してみませんか？

日時：4月19日(日) 14:00~15:30

場所：ボランティア室

対象：女性 ※今年度から毎月開催します。

グループセッション

今月のテーマ

『自分らしさがわからない』

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す。

日時：4月26日(日) 14:00~15:30
場所：ボランティア

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？ハローワークに行くのはハードルが高い。今更こんなこと聞けない。自分のアピールポイントって何だろう？履歴書の書き方は？一人で考えないでお話に来ませんか？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：4月25日(土) 14:00~16:00 (時間予約制：①14:00~ ②15:00~)

場所：みなみ風ボランティア室 定員：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 4月12日(日) 2回目 4月25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)