

# 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

## 5月の開館について

5月3日(日・祝) 10:00~17:00  
5月4日(月・祝) 10:00~17:00  
5月5日(火・祝) 10:00~17:00  
5月6日(水・祝) 10:00~17:00  
5月7日(木) 休館  
5月8日(金) 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℃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

### バーベキュー in みなみ風

日時:5月5日(火・祝日) 11:00~14:00

肉と採りたて野菜と味噌付き三角おにぎりを焼き、ベランダかボランティア室で食べます。

場所:キッチン(みなみ風)

定員:7名 費用:500円 予約:電話(留守番電話可)または受付

締切:5月4日(月)17時まで※それ以降のキャンセルは、費用をいただきます。

毎月開催!

## 「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

日時:5月16日(土)10:30~12:00

予約制:前もっての人数把握のため定員なし。

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

※雨天時は、みなみ風ボランティア室で、  
今後の活動内容などについて話し合いをする予定。

## 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。この家には、高校生の次男と両親の3人が暮らしている。現在のルールは、お互いに干渉しないこと。まるで赤の他人の共同生活のように、それぞれが自炊し、水道光熱費は折半、冷蔵庫を開ければ名前が書いたタッパーや袋が入っている。彼らは同じ家に居ながら、すれ違う。たまに出くわすのは台所だけ。他人行儀な挨拶してから会話する。それだって珍しいぐらいだから、会えた時は長話になりやすい。その会話を聞いて、私は世の中のことを学んでいる。それが深夜の3時だったりもする。夜中は頭が冴えるのか、結構みんな難しめの話が好きだ。肝心の調理はと言えば、互いに影響し合い、最近では世界各国の多彩なメニューが続いている。国際問題の話から、各国の食べ物のお話が出て、再現したくて作り、食べることに繋がっている。この家には、世界の問題をも、食らいつく精神がある。

# \*5月のカレンダー\*



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

外に出れば季節の花々の美しさに癒される毎日です。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：5月23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い物をして、色々な手抜きランチを作りましょう。今回はお家にある材料でカルボナーラを作ります。デザートにホットケーキミックスを使ったマフィンも作ります♥

### 「手抜きカルボナーラ+チョコチップマフィン」

日時:5月2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:5月1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 ✨

初夏は日差しがとても強い季節です。日焼け止めのお話と夏に向けて引き締め企画です!!

リズムに合わせて30分ストレッチも行います!!

有酸素運動で身体を燃焼させましょう!!

日時:5月10日(日) 10:30~12:00

場所:ボランティア室 定員:5名

持ち物:持っていれば日焼け止めクリーム等

(動きやすい格好でお越し下さい)

## 「就労系事業所に通っている人」の交流会

仕事のこと、健康のこと、事業所のこと、趣味、ストレス対処など、なんでも集まった皆さんでお話しましょう。

日時:5月10日(日) 14:00~15:30

場所:ボランティア室

対象:A型事業所・B型事業所・就労移行に通所している人

## 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:5月3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。



## ~集い~

### 「俳句を詠もう!!」

まずは外に出て、5月の風と光を感じながら、みんなで散策します。きっと何か印象的なことが待っています。小さな発見と感じる心があるはず。それが俳句の題材になります。ボランティア室に戻り俳句を作ります。思ったままでいいんです。季語にこだわらなくていいんです。気軽に参加してください。

日時:5月9日(土) 14:00~15:30

場所:ボランティア室



## 🎬 きまぐれナイトシアター 🎬

### 「名探偵コナン 黒鉄の魚影」

八丈島近海に建てられた世界の監視カメラを繋ぐ“パシフィック・ブイ”が、稼働に向けテストしていた。同じ頃、八丈島にクジラを見に来ていたコナンは、ユーロポール職員殺害の報せを受ける。不穏に感じたコナンは、パシフィック・ブイへ行く警備艇に忍びこむ。TVアニメシリーズ1000話を突破した『名探偵コナン』劇場版シリーズ第26弾。八丈島で新技術のテストが進む中、黒ずくめの組織による事件が発生し、コナンらがその裏に潜む大きな陰謀に立ち向かう様を描く。

(2023年 1時間49分)

日時:5月15日(金) 16:45~18:45

場所:ボランティア室

## 創作の時間



日時：5月15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。)



\*今月は第3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！！

## ☎昼下がりのキッチン🍷

### 「魚(さかな)定食」

焼き魚にするか煮魚にするかは、当日のお楽しみ。副菜と味噌汁がつきます。魚不足を解消しましょう。

日時：5月16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

締切：5月15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。

## 🍎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話ししてみませんか？

日時：5月17日(日) 14:00~15:30

場所：ボランティア室

対象：女性利用者 ※今年度から毎月開催します。

## 👟しっかり散歩👟

日時：5月17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。  
集まった皆様で行き先を決めます。

## グループセッション

今月のテーマ

『幻聴・妄想はマボロシ?』

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：5月24日(日) 14:00~15:30  
場所：ボランティア室

## ❖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 5月10日(日) 2回目 5月23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)