

# 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



## 6月の開館について

※今月、振替休館日はありません。

### 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。



### ❖ 実習生受け入れのお知らせとお願い ❖

日時:6月24日(水)~7月5日(日) 8日間  
→ 精神保健福祉士の実習生1名を受け入れます。

人材育成へのご理解、ご協力をよろしくお願いします。



### 🍀 季節のイベント 🍀 風鈴作り

日時:6月7日(日) 14:00~15:30

アクリルペンを使い風鈴に自由に絵付けしましょう!!

定員:10名 費用:200円 予約:電話(留守番電話可)または受付

締切:6月6日(土) 17時まで

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:6月20日(土) 10:30~12:00

場所:みなみ風ボランティア室

内容:「ベンチのデザイン」を考えよう

予約制:前もっての人数把握のためで定員なし。

今回はみなみ風で作業をします。相模台地区を中心にみんなが座れるベンチのデザインを考えよう。

## 第18回さがみハート展 皆様からの詩を大募集!!

さがみハート展とは、こころに病を持つ方が書いた詩を題材に、市民画家や中学生が絵を描き、絵と詩を一つの作品として展示をするコラボレーション展です。只今皆様からの詩を大募集中です! 作品は、来年1月21日(木)から1月25日(月)までの5日間、相模原市民ギャラリーにて展示をします。皆さまのご応募をお待ちしています!

応募方法など詳細は、さがみハート展詩の募集チラシをご覧ください。カミングまでお問い合わせください。応募メ切は令和8年6月30日です。

※募集点数:50点 募集点数に達した時点で応募を締め切らせていただきます。

カミング TEL:042-759-5117



# \*6月のカレンダー\*

※6/3(水)のつくしは  
お休みです。

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2	3 職員会議 18:00~	4 休館日	5	6 月替わりのランチ♥ 10:00~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	7 清掃ボランティア 10:30~11:00 季節のイベント♥ 14:00~15:30
8 休館日	9	10 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	11 休館日	12 創作の時間 14:00~15:30	13 集い 14:00~15:30	14 自分みがき♥ 10:30~12:00 交流会 14:00~15:30 ピア相談♥ 13:00~15:00
15 休館日	16	17 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	18 休館日	19 きまぐれ ナイトシアター 16:45~18:35	20 男の会♥ 10:30~12:00 昼下がりのキッチン♥ 14:00~16:30	21 女性の集まり 14:00~15:30
22 休館日	23	24 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	25 休館日	26	27 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	28 グループセッション 14:00~15:30
29 休館日	30					

♥: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：6月6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：6月27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。今回は缶詰を使いさばカレーを作ります。デザートに超簡単でとっても美味しいクッキーも作ります♥

### 🍷 「さばカレー&クッキー」 🍷

日時:6月6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:6月5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～

## 「謎解き」

『東大ナゾトレ』の本を使って

頭の体操をしよう

日時:6月13日(土) 14:00~15:30  
場所:ボランティア室

## ✨ 自分みがき ✨

6月は気温も湿度もどんどん高くなってきます。熱中症対策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:6月14日(日) 10:30~12:00  
場所:ボランティア室 定員:5名  
(動きやすい格好でお越し下さい)

## 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:6月7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:6月12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 📺

ユートピア

## 「ドラえもん のび太と空の理想郷」

理想郷(ユートピア)を探しにひみつ道具の飛行船「タイムツェッペリン」に乗り込んで出発したのび太たち。やっと見つけた理想郷(ユートピア)「パラダピア」は、夢のような楽園だった。パーフェクトネコ型ロボットのソーニャと出会い仲良くなるが、この楽園には大きな秘密が隠されているようで…。のび太たちは楽園の謎を解き明かすことができるのか!?

(2023年 1時間47分)

日時:6月19日(金) 16:45~18:35  
場所:ボランティア室

## ☺昼下がりのキッチン☺

「ロールキャベツと根菜のスープ仕立て、ジャム、ヨーグルト、そしてパン」  
本来ロールキャベツは節約料理です。この機会に覚えておくと、とても便利です。

日時：6月20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：6月19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お話ししてみませんか？

日時：6月21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。

## 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：6月27日(土) 14:00~16:00

(時間予約制：①14:00~ ②15:00~)

場所：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。

今月の『散歩』は熱中症予防のため中止となります。

宜しく願いいたします。



## グループセッション

今月のテーマ

まんが特集『泣くこと・泣けないこと』

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：6月28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 6月14日(日) 2回目 6月27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)