

# 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



## 7月の開館について

7月20日(月・祝) 祝日開館 10:00~17:00  
→7月21日(火) 振替休館日  
※開館日が変更になります。お間違えのないようにご利用ください。

## ～季節のイベント～



### 七夕飾り

7/1(水)~7/7(火)まで短冊をお配りします。

自由に願い事を書いて笹に

飾ってください☆

7月中展示させていただきます!

## 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いたします。



## 第1回みなみ風 LGBTQ+講座

講師 平良愛香さん

日時:7月20日(月・祝) 14:00~16:00

場所:みなみ風ボランティア室

予約:電話(留守番電話可)または受付

締切:7月19日(日)17時まで

定員:20名  
参加費用:無料



※詳細は受付のチラシ又はHPをご覧ください。



## つくし 10/1 リニューアル新メンバー募集中!

リニューアルにともない7月に体験を開催いたします。

水曜日 14:00~16:00(第5水曜日を除く)

この機会に是非“つくし”を体験してみませんか?

※対象は現在デイケアや就労支援事業所等に所属していない方、所属しているが通えていない方です。

- ・1回目 7月1日…ポッチャ
- ・2回目 7月8日…カードゲーム
- ・3回目 7月22日…ペン習字

## 台所の床 ～食に関する連載コラム～

この家に大変化があった。両親が仕事の関係で家を出て、一旦次男がひとり残った。それではかわいそうと父方の祖父母が来た。母方の祖父母は他界。ハウスの中にはまた3人。しかしどうなることやら。祖父はスウェーデン好きから、スウェ爺と呼ばれている。祖母はフラ婆。スウェジィはこの家を手作り家具の店にしたい。フラバァはシャンソン喫茶がいいと言う。実はこの商店街には既にイタリアかぶれの人のお店があり、この店に感化された人が少なくない。イタリアでもスウェーデンでもフランスでもどこでもいい。少し落ち着きませんかと私は言いたい。退屈さを持って余っていた元若者たちが、夢という果実をほおぼっている。

# \*7月のカレンダー\*

※7/15(水)のつくしは  
お休みです。



月	火	水	木	金	土	日
休館日		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♥ 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 職員会議 18:00~	16 休館日	17	18 男の会♥ 10:30~12:00 昼下がりのキッチン♥ 14:00~16:30	19 女性の集まり 14:00~15:30
20 祝日開館日 10:00~17:00 LGBTQ+ 講座♥ 14:00~16:00	21 休館日	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	26 グループセッション 14:00~15:30
27 休館日	28	29	30 休館日	31	♥: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：7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♣

1日ごとに天気が変わりながら確実に真夏へと向かっています。

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：7月25日(土) 10:30~12:00

場所：ボランティア室

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 🍷

集まった皆さんで色々な手抜きランチを作りましょう。前回までは全員で買い物に行っていましたが今月からは行きたい人だけの参加になりました。今回はオープンで唐揚げを作ります。油を使わないのでヘルシーに仕上がります。

### 「揚げない唐揚げ+大学芋」



日時：7月4日(土) 10:00~13:00

※買い物に行かない方は10:30~13:00

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：7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。

## ～集い～

### 「♪みんなで歌おう♪」

最近、みんなで大きな声で歌うという機会が減っていませんか？みなみ風には今までみなさんがリクエストした曲をまとめた歌集があります。今回はその中からのリクエストをキーボードで伴奏をしてみんなで歌う予定です。また、ギター、キーボード、その他の楽器で参加したい方も、絶賛募集中です。

日時：7月11日(土) 14:00~15:30

場所：ボランティア室

## 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：7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。



## ✦ 自分みがき ✦

梅雨が終われば夏本番！最近の夏は本当に暑いですね☀️

今回は汗対策のお話と夏本番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：7月12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)

## 創作の時間

日時：7月10日(金)

14:00~15:30

場所：ボランティア室



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！！



## 「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、ストレス対処など、なんでも集まった皆さんでお話ししましょう。

日時：7月12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・就労移行支援に通所している人

## 「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みましょう

日時:7月18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。

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てみよう!



## 📦 昼下がりのキッチン 🍷

献立

「五目寿司、和風のおかず、みそ汁」  
暑いからこそ、和食でまったりしましょう。

日時:7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

締切:7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。

今月の『散歩』は熱中症予防のため中止となります。

宜しくお願いいたします。



## 🍎 女性の集まり 🍏

健康の事、趣味の事、その他、何でもみんなできちんとお話してみませんか?

日時:7月19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。

## グループセッション

今月のテーマ

『私にとっての回復』

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:7月26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 7月12日(日) 2回目 7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)