

相模原市立南障害者地域活動支援センター

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



9月の開館時間について

9月21日(月・祝)~9月23日(水・祝)

10:00~17:00

9月21日(月) 祝日開館日→

9月25日(金) 振替休館日

※開館日が変更になります。

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。・人との距離は適度にお取りください。
- ・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。・引き続き手洗いの励行をお願いします。



☆10月25日(日)11:00~16:00 FESTA みなみ風 参加者募集☆

①みなみ風音楽隊参加者募集

ゆずの「また会える日まで」を練習しています。8月の練習では8人が集まりました。毎回の練習での出会いを楽しみにしています。練習だけの参加も大歓迎です。

第3回練習日 9月12日(土)

第4回練習日 10月10日(土)

時間: 14:00~15:30

場所: ボランティア室

②利用者ライブ参加者募集

8月のおたよりで募集したところ、5枠のうち4枠が既に埋まりました。申し込みありがとうございます。残りは1枠です。ひとりでもグループでも構いません。どちらでも10分以内、音楽なら原則2曲までです。定員に達したあとの申し込みは、キャンセル待ちの扱いになります。まだ間に合います。

締め切り日: 9月30日(水)

③フリーマーケット

出店者募集

外のスペースでフリーマーケットを行っていただける方を募集します。当日の運営は全てご自身でお願いいたします。

定員: 4人

詳しくは職員までお問い合わせください。

ピアカムの活動に参加しませんか ~ピアサポーター養成研修のお知らせ~

只今ピアカムでは、「ピアサポーター養成研修」に参加し、ピアカムのメンバーとして活動して頂ける方を募集しています。「ピアサポーター養成研修」とは、新規でピアカムのメンバーになりたいという方の養成と現在活動中のピアカムメンバーのフォローアップのための研修です。ピアサポーター養成研修を修了した方が、ピアカムのメンバーとなり様々な活動をしています。

ピアサポーター養成研修日程(全4回)

- ①10月2日(金) 13:30~15:30 会場: カミング
- ②10月6日(火) 13:30~15:30 会場: カミング
- ③10月16日(金) 13:30~15:30 会場: カミング
- ④10月23日(金) 13:30~15:30 会場: みなみ風

研修内容

ピア活動をする事で得られること、ピアサポーターの役割、実際の活動に必要なスキルなどについて学びます。

申し込み

カミング(042-759-5117)までお申し込みください。研修初日までの間に事前面接を行います。

締め切り: 9月13日(日)まで

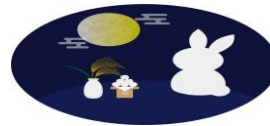
対象者

- ・カミング及びみなみ風利用対象者
- ・研修の全日程に参加する意思のある方
- ・研修終了後、ピアカムのメンバーとして活動する意思のある方

~ピアサポートグループピアカムとは~

当事者が自らの体験を生かし支え合いの活動をするグループです。カミングやみなみ風を拠点に「メンバー同士の話し合い」、「面接・電話相談」、「文通」、「語り場」、「講演会等講師」など様々な活動を行っています。

9月のカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
	1 ※9/16(水)のつくしはお休みです。 ※9/23(水)のつくしは開始時間が異なります。	2 「つくし」△ 14:00～16:00 職員会議 18:00～	3 休館日	4	5 月替わりのランチ♥ 10:00～13:00 市民相談♥ 13:00～14:00	6 清掃ボランティア 10:45～11:00 ※15分です。
7 休館日	8	9 「つくし」△ 14:00～16:00 職員会議 18:00～	10 休館日	11 創作の時間 14:00～15:30	12 集い 14:00～15:30	13 自分みがき♥ 10:30～12:00 交流会 14:00～15:30 ピア相談♥ 13:00～15:00
14 休館日	15	16 職員会議 18:00～	17 休館日	18	19 男の会♥ 10:30～12:00 昼下がりのキッチン♥ 14:00～16:30	20 女性の集まり 14:00～15:30
21 祝日開館日	22 祝日開館日 季節のイベント♥ 14:00～16:00	23 祝日開館日 「つくし」△ 13:00～15:00 職員会議 16:00～	24 休館日	25 振替休館日	26 家族の集まり 10:30～12:00 ピア相談♥ 13:00～15:00	27 グループセッション 14:00～15:30
28 休館日	29	30 「つくし」△ 14:00～16:00 職員会議 18:00～	休館日		♥: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:9月5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❖

昼はコスモス等の花に、夜は月に癒される毎日ですが、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どと思うことなど、みなみ風でお話ししませんか？

日時:9月26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 🍷

🔍 「電子レンジで手作りシュウマイ &かぼちゃサラダ」 🔍

シュウマイもサラダも火を使わず電子レンジで作ります!とても簡単に美味しく出来ます!!

買い物に行く方と行かない方で時間が異なりますのでご注意ください。

日時:9月5日(土)

買い物に行く方…10:00~13:00

買い物に行かない方…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:9月4日(金)20:00まで

※それ以降のキャンセルは、費用をいただきます。

～集い～

「第3回 みなみ風音楽隊の練習」

ゆずの♪「また会える日まで」♪を、ギター、ベース、キーボード、バイオリンの伴奏で練習します。練習だけの参加でもいいですよ。一回一回の練習を大切にしていきます。みなさん参加してください。

日時:9月12日(土) 14:00~15:30

場所:ボランティア室

💡 自分みがき 💡

今回もヨガの先生が来てくださいます。
皆さんと一緒にヨガをしたいと思います!!
ヨガの後は室内散歩をします!!

日時:9月13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:9月6日(日)

10:45~11:00

みなみ風受付に集合。
雨天時は中止となります。

※今月は時間が変更になっています。



「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:9月13日(日) 14:00~15:30

場所:ボランティア室

対象:働いている人

創作の時間

日時:9月11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!!

※作りたいものがない方はFESTA みなみ風で
使う為の飾りを作りたいと思います!!



「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!

日時:9月19日(土)10:30~12:00

場所:みなみ風 玄関入口

内容:ホームセンターでベンチの材料を購入!

定員:3名

締切:9/18(金)20:00まで

相模台地区を中心にみんなが座れるベンチを増やす
取り組みをしています。車でホームセンターに行き、
ベンチの材料を購入予定です。

昼下がりのキッチン 『酢豚定食』

ひとりなら面倒臭くて作らない酢豚も、みんなと一緒に楽しくと作れます。酢豚以外は、中華風冷ややっことみそ汁を考えていますが、予算に余裕が出たらおかずをもう一品追加します。何がいいですか？

日時：9月19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：9月18日(金) 20:00まで

※それ以降のキャンセルは、費用をいただきます。

季節のイベント お月見団子と俳句の会

今年の中秋の名月は9月25日ですが、その3日前にお月見団子と俳句のコラボイベントを行ないます。当日は秋を探しに散策し、戻ってから俳句を作ります。その後みんなでみたらし団子を作って食します。

そこで一句。

「秋の道 色優し花 見つけたり」

日時：9月22日(火) 14:00~16:00

定員：8名 費用：100円 (団子代)

予約：電話(留守番電話可)または受付

場所：ボランティア室

締切：9月21日(月) 17:00まで

※それ以降はキャンセル代をいただきます。

今月の『散歩』は熱中症予防のため中止となります。
よろ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、何でもみんなで気軽に話ししてみませんか？

日時：9月20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

『仕事を休んだ後どうする？』

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：9月27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 9月13日(日) 2回目 9月26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)