

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



10 月の開館時間について

10 月 12 日(月・祝) 祝日開館日
10:00~17:00

→10 月 13 日(火) 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で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。



消防訓練

南台団地の消防訓練に参加しよう！

訓練内容

- ・火災の原因と防火のポイントを知る
- ・避難経路の確認
- ・消防設備の設置場所の確認
- ・消火器の取り扱い説明および実践練習

日時：10 月 23 日(金) 雨天決行
13:30~14:00 (30 分程度)

訓練・集合場所：みなみ風玄関前

☆10月25日(日) 11:00~16:00 FESTA みなみ風について☆

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。

みなみ風音楽隊

まだ募集してます。今からでも間に合います。

最終練習日/10 月 10 日(土)14:00~15:30

場所：ボランティア室

利用者ライブ

既に定員に達したため締め切らせていただきます。
申し込んで下さった方々、ありがとうございます！

FESTA 前日準備のお知らせ

前日の 10 月 24 日(土) 15 時から 17 時の間、フリースペースで翌日に向け配置換えや飾り付け等を行います。手伝ってくださる方を募集します。またフリースペースを利用される方にご迷惑をおかけします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

清掃ボランティア(草取り)

今月は、FESTA に向け、みなみ風の周りの草取りをします！みなさん参加してください！



日 時：10 月 4 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。



台所の床 ～食に関する連載コラム～

お久しぶりです。私は台所の床。今回は、初めて読んで下さる方のための説明コラムとなります。
物心がついた頃、この家には夫婦とひとりの男の子がいた。その後時は流れ、夫婦は他界し、孫の中でも一番下の男子高校生ひとりだけになった。みんな仕事や学業のため家を出てしまった。私の上で調理する人をパートナーと呼んでいるが、この子の食への探求心と実行力は頼もしい限りだ。朝、光のシャワーを浴びる。東側に窓があり隙間を縫って朝陽がそっと差し込む。南側にガラス戸があり空き部屋の向こうはバス通りでいろんな音が聞こえてくる。西側は店だが店の奥の上部にあるガラス戸からも光が入る。北側は廊下につながり中庭の清冽な空気を運んでくれる。こんな恵みの中、私は毒を吐いて生きている。

10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
※今月はグループセッション、 家族の集まり、ピア相談、 キャリアカウンセリングの日 にちが変更になっています。 お気を付け下さい。			1 休館日	2	3 月替わりの ランチ♥ 10:30~13:00 市民相談♥ 13:00~14:00	4 清掃ボランティア (草取り) 10:30~11:00 季節のイベント♥ 13:30~15:30
5 休館日	6	7 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	8 休館日	9 創作の時間 14:00~15:30	10 集い 14:00~15:30	11 自分みがき♥ 10:30~12:00 ピア相談♥ 13:00~15:00 交流会 14:00~15:30
12 祝日開館日 10:00~17:00 グループセッション 14:00~15:30	13 振替休館日	14 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	15 休館日	16	17 男の会 10:30~12:00 昼下がりの キッチン♥ 14:00~16:30	18 ゆっくり散歩 10:30~12:00 女性の集まり 14:00~15:30
19 休館日	20	21 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	22 休館日	23 消防訓練 13:30~14:00	24 FESTA 準備手伝い 15:00~17:00	25 FESTA みなみ風 11:00~16:00
26 休館日	27	28 「つくし」△ 14:00~16:00 職員会議 18:00~	29 休館日	30	31 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	

♣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：10月3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♣

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：10月31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 🍞

「フレンチトースト& クリームシチュー 🍷」

基本のクリームシチューと食パンでフレンチトーストを作ります! 付け合わせにキャロットラペも作ります!

日時: 10月3日(土) 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: 10月2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4回みなみ風音楽隊練習」

FEATA みなみ風のステージに向けての最終練習です。当日の舞台にのらないけど練習だけという方でも大歓迎です。曲目はゆずの「また会える日まで」。伴奏にギター、ベース、バイオリン、キーボードが入り、まるで軽音サークルが土曜日の午後に練習しているみたいです。雰囲気だけ楽しむでもOKです。一緒に歌いましょう。

日時: 10月10日(土) 14:00~15:30

場所: ボランティア室

💡 自分みがき 💡

今回は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!!
ヨガの後はトークをしましょう!!

日時: 10月11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)

☆季節のイベント☆

おださがロードフェスタに行こう!

おださが周辺を中心に、ステージイベントや模擬店、キッチンカーの出店があり、サウザンロードを通行止めにしたパレードなども行っています!



日時: 10月4日(日) 13:30~15:30

定員: 8名

費用: 実費分

予約: 電話(留守番電話可)または受付

場所: みなみ風受付前

締切: 10月3日(土) 17:00 まで

創作の時間

日時: 10月9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持参ください!

ない方は FESTA みなみ風の飾りを作りたいと思います 🍷

*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、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しましょう。

日時: 10月11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・就労移行支援事業所に通所している人

グループセッション

今月のテーマ

『今日もお風呂ムリ!』

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: 10月12日(月・祝) 14:00~15:30

場所: ボランティア室

「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：10月17日（土）10：30～12：00

場所：みなみ風 ボランティア室

内容：ベンチの材料・購入内容を検討する！

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。

ゆっくり散歩

日時：10月18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

※今月はゆっくり散歩です。

集まった皆様で行き先を決めます。

昼下がりのキッチン //

『健康食』

雑穀米、とろろ、焼き魚、
大根おろし、卵焼き、
里芋入り具沢山味噌汁の予定。

日時：10月17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：10月16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。

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：10月18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てます。

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：10月31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

♣️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 10月11日（日） 2回目 10月31日（土）

時間：13：00～15：00 ※予約枠は1日3枠となります。

① 13：00～ ②13：40～ ③14：20～ （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）