

# カミングだより

発行日：7月24日

住所：相模原市中央区淵野辺 4-15-6

ヴィーナズ 2F

TEL：042-759-5117 FAX：042-759-5118

E-mail：[chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com](mailto:chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com)

URL：<http://coming.no.coocan.jp/index.htm>

開館時間：月・水 13時～20時 木 13時～17時 土・日 10時～17時 休館日：火・金

カミングはこころの病を持った方が、安心して地域の中でいきいきと自分らしく生活できるように支援するところです

## 館内での携帯電話・スマートフォンの利用を ご遠慮いただく事になりました。

カミングを利用されている方々から、フリースペースでの携帯電話や  
スマートフォンの利用についてのご意見がありました。

検討した結果、館内での通話をご遠慮いただくことにしました。  
ご理解ご協力の程宜しく願います。



## 第7回さがみスクラム写真展開催します！

今年もさがみスクラム写真展が開催されます！

7回目となる今回のテーマは「COLOR ～私の好きな色～」

皆様に応募いただきました150点余りの「COLOR」をテーマにした作品が展示されます。

この機会に、色んな「COLOR」に触れてみませんか？

皆さんぜひ遊びに来てください！！

会期：8月24日（木）～27日（日）

開催時間：10:00～18:00（※初日は13:00から、最終日は16:00まで）

表彰式：8月27日（日）14:00～15:30

※表彰式中もギャラリーは開場していますが一部展示をご覧になれない箇所があります。

会場：相模大野ギャラリー（入場無料）

（相模原市南区相模大野 4-5-1-201 小田急線 相模大野駅下車 徒歩7分 伊勢丹となり）

### さがみスクラム写真展特別企画

## デジカメの使い方と上手な写真の撮り方ワークショップ

8月26日（土）、さがみスクラム写真展会場にて

「デジカメの使い方と上手な写真の撮り方ワークショップ」を開催します。

参加者は若者サポートステーションの利用者とスタッフと一緒に、講義、撮影会、作品の講評を行います。

カメラをお持ちでない方には貸し出しも行います。ぜひご参加ください。

日程：8月26日（土）13:00～16:00

小雨決行、雨天時は室内で講義のみ行います。

会場：相模大野ギャラリー

対象：市内在住の精神障害をお持ちの方

定員：5名（先着順、8月14日（月）締切）

申し込み・問い合わせ先：地域活動支援センターカミング



さがみスクラム写真展

QRコード

# プログラムのお知らせ

【プログラム最少施行人数は2名になります】

## 10分体操

日付： 8月2日(水) 8月7日(月)  
8月16日(水) 8月21日(月)  
8月31日(木)



時間： 13:30~13:40

場所： カミングフリースペースで、いろいろな体操やストレッチを行います。自由参加です。

## 鹿さんぽ

日時： 8月12日(土) 11:00~12:00

内容： 図書館へ行こう！

場所： カミングに11:00集合

久々に図書館に行きます♪



## ぬり絵



日時： 8月14日(月) 13:30~15:00

場所： フリースペースまたは、多目的室

内容： 大人のぬり絵の本や季節のぬり絵など、それぞれ気に入った作品に取り組みます。作品はカミング内に展示いたします。

## 女性が集まり

女性の方のみご参加いただけます。

【小物作り】

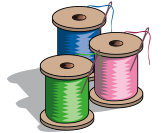
日付： 8月19日(土)

時間： 13:30~15:00

内容： 牛乳パックで作るギフトボックス

費用： 無料

\*ボランティアさんがお手伝いします。



## 編み物



日時： 8月10日(木) 13:00~15:00

持ち物： お試し参加の方は無料でできます。その他の方は、毛糸と編み棒をご持参ください。

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日付： 8月27日(日)

時間： 15:00~16:30

内容： ワイヤーとビーズで作るアクセサリー

費用： 300円

\*ボランティアさんがお手伝いします。



## 音楽療法



日時： 8月12日(土) 13:00~15:00

定員： 10名(定員になり次第、締め切ります)

申込開始日： 7月24日(月)

音楽を聴いてゆったりとした時間を過ごしたり、簡単な楽器を使って演奏したり、一緒に歌を歌ったりします。

## だれでも Daredemo ゲーム

日時： 8月20日(日) 13:00~15:00

内容： 人生ゲーム(ボードゲーム)

ルーレットを回し、盤面を進み、ゴールを目指す…。人気の人生ゲームで盛り上がります！

## 家族の集まり

日時： 8月23日(水) 13:30~15:00

対象者： 心の病の治療を受けている方のご家族(まだ通院されていない方もご相談ください)

困っている事や、悩んでいる事を相談してみませんか。参加されるご家族の皆様と一緒に考え、情報交換しましょう。申し込みは不要です。

【家族の集まり実施予定日】

9/27、10/25、11/22、12/27

※時間は全て13:30~15:00です。

## かき氷作り

日時： 8月26日(土)

場所： カミングキッチン

費用： 無料

作り始め 14:00~

(時間が変更になっています)

食べ始め 15:00~

暑い日が続いていますね。

かき氷を作ってみんなで涼みませんか？

しゃりしゃり~



## ボランティア募集

カミング便り郵送時に使う封筒の糊付け等の簡単な作業をお手伝いしてくれる方を募集しています。

日時：8月3日(木) 14:00~15:00 場所：フリースペース

多くの方に参加いただくと大変助かります。どうぞ、よろしくお願いいたします。



## 実習生の受け入れを行っています



- ① 精神保健福祉士を目指す学生の受け入れを行います。  
期間：8月3日(木)~8月24日(木)  
人数：1名
  - ② 作業療法士を目指す学生の受け入れを行います。  
期間：8月24日(水)~8月30日(水)  
人数：2名
- 人材育成へのご理解・ご協力を、よろしくお願いいたします。



## ピアカムの活動に参加しませんか

ピアサポートグループ ピアカムでは、当事者が自らの体験を生かし支え合う活動を行っています。只今ピアカムでは、『ピアサポート養成研修』に参加し、ピアサポーターとして活動して頂けるメンバーを募集しています。『ピアサポート養成研修』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。

ピアサポート養成研修を修了した方は、「ピアサポートグループピアカム」の一員となり、【ピアメンバー同士の話し合い】、【ピア相談】、【電話相談】、【文通】、【語り場の進行】、【講演会等講師】などの活動をしています。

※参加を希望される方は、カミング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。  
※本研修は、精神保健福祉センターが実施する「みんなで取り組む地域移行！ピアサポーター養成研修」と合同で開催します。

### 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

ピアサポート養成研修日程(全5回) ※詳しくはお問い合わせ下さい。

- ① 9月 3日(日) 13:30~15:30 会場：みなみ風
- ② 9月 8日(金) 13:30~15:30 会場：カミング
- ③ 9月 14日(木) 13:30~15:30 会場：みなみ風
- ④ 9月 29日(金) 14:30~16:30 会場：杜のホールはしもと(公開講座)
- ⑤ 11月 5日(日) 13:00~14:00 会場：カミング

### 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(面接相談、電話相談、文通など)に必要なスキルなどについて学びます。

## ~大野北銀河まつりに行こう~

8月5日(土)は、大野北銀河まつりに行きます。カミングで浴衣を用意します。持っているけど着付けが苦手と言う方には、カミングで着付けをお手伝いします。もちろん、家から着てきてOKです。

※貸出できる浴衣の数には限りがありますので、浴衣の貸出をご希望の方は、**8月3日(木)**までにお申し込みください。(浴衣の貸出は、女性限定です)

### 【当日スケジュール】

- 12時00分頃~カミング集合(到着後、着付け)
- 13時30分 銀河まつりに出発(露天めぐり)
- 14時30分 カミング到着・着替え・解散



洋服の方も、男性もお祭りに行こう参加希望の方は、当日13:30にカミングにお集まり下さい。  
申し込み不要です。

## 2017年8月 献立表

《夕食 400円 食事開始 18:00》《昼食 300円 食事開始 12:00》

月	火	水	木	金	土	日
カミング ブログ QR コード 	1 休館	2 夕食 ニンニク鶏の アボカド炒め	3	4 休館	5	6 昼食 タコライス
7 夕食 鶏むね肉の さっぱり煮	8 休館	9 夕食 海鮮ときゅうりの ちらし寿司	10	11 休館	12	13 昼食 ゴーヤチャンプル
14 夕食 夏野菜の 豚バラ巻きソテー	15 休館	16 夕食 山椒がらんわり香る 照り焼きチキン	17	18 休館	19	20 昼食 豚バラとキャベツの 醤油パスタ
21 夕食 鮭ときのこの バター醤油炒め	22 休館	23 夕食 牛肉じゃが	24	25 休館	26 おやつ かき氷作り 作り始め 14:00 食べ始め 15:00	27 昼食 とろとろ卵のせ バター醤油ご飯
28 夕食 夏野菜と鶏の 揚げ焼きしょうがダシ	29 休館	30 夕食 ひき肉とキャベツの サブシ風炒め	31	《食事予約・キャンセルの時間》 夕食…当日 15:00まで 昼食…当日 10:30まで 042-759-5118 (留守番対応)		

※小盛りをご希望の方は、注文時にお申し出ください。

※おやつは無料です。

※サブシ風炒め…カレー粉とケチャップで炒めた料理です。

## 2017年8月 予定表

【プログラム最少施行人数は2名になります。】

月	火	水	木	金	土	日
	1 休館	2 ⑩10分体操	3 ㊟生活教室 AQUA ⑩ボランティア活動	4 休館	5 ⑩大野北銀河まつりに 行こう	6 ㊟麻雀(10-12) ㊟ピアカムメソバの 集まり
7 ⑩10分体操	8 休館	9	10 ㊟生活教室 AQUA ⑩編み物	11 休館	12 ⑩鹿さんぽ ⑩音楽療法	13 ㊟麻雀(10-12)
14 ⑩ぬり絵	15 休館	16 ⑩10分体操	17 ㊟生活教室 AQUA	18 休館	19 ㊟麻雀(10-12) ⑩小物作り	20 ㊟麻雀(10-12) ⑩ゲーム
21 ⑩10分体操	22 休館	23 ⑩家族の集まり	24 ㊟生活教室 AQUA	25 休館	26 ㊟麻雀(10-12) ㊟あしたば会 (13-16:30)	27 ㊟麻雀(10-12) ⑩アクセサリー
28	29 休館	30	31 ㊟生活教室 AQUA ⑩10分体操	⑩…カミングのプログラムです。 ㊟…利用者主体のサークルです。 ㊟… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u>		