

カミングだより

開館時間：月・水 13時～19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

利用対象：相模原市在住で継続的な精神科通院、服薬をされている方。詳しくはお問い合わせください。

朝晩は冷え込む日も多く、上着が必要になってきましたね。衣服などで調整しながら、過ごしていきましょう！



10月開館時間変更のお知らせ

・10月10日(月・祝)：祝日のため休館

・10月11日(火)：10:00～17:00開館 食事なし

ピアカムの活動に参加しませんか

～ピアサポート養成研修のお知らせ～

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。

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。
※本研修は新型コロナウイルス感染症の流行状況等により中止となる場合があります。

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3回) ※詳しくはお問い合わせ下さい。

- ① 11月18日(金) 13:00～15:00 会場：カミング
- ② 11月25日(金) 13:00～15:00 会場：カミング
- ③ 12月9日(金) 13:00～15:00 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、実際の活動に必要なスキルなどについて学びます。

申し込み・問い合わせ先：地域活動支援センターカミング 締め切り：10月31日(月)まで

特別プログラム ピアカムの活動を知ろう！～説明会にオンラインで参加しよう～

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。ピアカムは、カミングやみなみ風で面接相談やピアトークなどの活動を行っていますが、その他にも様々な活動を行っています。

今回は、みなみ風で行われるピアカム説明会にカミングからオンラインで参加します。

ピアカム説明会では、ピアカムメンバーがピアカムの活動紹介と、ピア活動についての思いを語ってもらう予定です。「ピアカムで活動してみたい」という方はもちろん、「ピアカムがどんな事をしているのか知りたい」という方も、お気軽にご参加ください。

日時：10月30日(日) 13:30～14:30 ※申し込み制

場所：カミング多目的室(みなみ風で行われるピアカム説明会をスクリーンで映写し、リモートで参加します。)

※みなみ風でピアカム説明会に参加希望の方は、みなみ風に直接お申込みください。

内容：ピアカムの活動紹介と質疑応答

対象者：カミング登録者

定員：6名(定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

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】

事前申し込み制

10分体操

日 付：10月2日(日) 10月9日(日)
10月16日(日) 10月23日(日)
10月30日(日)

時 間：13:00~13:10 定 員：無し

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：10月1日(土) 11:00~12:00

定 員：6名 ※申し込み制

(定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

場 所：カミングに11:00集合

内 容：1駅分歩いてみよう！

矢部駅を目指しながらウォーキングします。

ぬり絵

日 時：10月3日(月) 13:00~14:30

定 員：4名 ※申し込み制

(定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

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。



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 時：10月15日(土) 13:30~15:30

定 員：5名 ※申し込み制

(定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

内 容：布で作るシュシュ

費 用：無料



【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：10月30日(日) 15:30~17:00

定 員：5名 ※申し込み制

(定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

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。

ボランティア活動

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：10月16日(日) 15:00~16:00

(時間が変更となっております)

定 員：5名 ※申し込み制

(定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

場 所：カミング多目的室



映画の時間 「アラジン (実写版)」

ディズニーの名作「アラジン」を実写映画化！

自分の居場所を探す主人公アラジンがランプの魔人ジーニーと出会い・・・

日 時：10月9日(日) 14:00~16:20 (上映時間128分) 途中休憩あり

定 員：6名 (定員となり次第、申し込みを締め切ります。) ※申し込み制

場 所：カミング多目的室

ホ〜ルニユ〜
ワ〜ルド♪



ハンド MADE in カミング

日 時：10月19日(水) 13:00~15:00 ※申し込み制

定 員：5名 (定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

場 所：カミング多目的室

内 容：画用紙で作るハロウィンかぼちゃのお菓子入れ

費 用：100円 (お菓子代)



作品イメージ図

防災訓練のお知らせ

日時：10月16日（日）13：10～14：15 場所：カミング

今回の防災訓練は、水害対策についてのクイズや火災を想定した避難訓練を実施します。

防災訓練はその時間にカミングにいる方、全員参加となります。

防災訓練のあとは、災害時避難場所の淵野辺小学校を確認しに行きます。（希望者のみ）
ご協力のほど、よろしくお願いします。

防災訓練のタイムスケジュール

- 13：10～ 水害対策についてのクイズと講義
- 13：30～ 火災を想定した避難・通報訓練
- 13：45～ 災害時避難場所(淵野辺小学校)の確認



注意事項

☆点呼のときに利用申込書を使いますので、来所した際には必ず受付にある利用申込書にご記入ください。

☆13：10～14：15の間、面接・電話相談、入浴、洗濯の利用はできません。ご了承ください。

～薬剤師さんによる～

薬の講座

今月はメタボリックシンドロームについて参加者で自由に話し合います。
メタボリックシンドロームについて疑問やお困りごとなどはございませんか？
この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日時：10月28日（日）13：10～15：00 場所：カミング多目的室
定員：5名（定員になり次第、申し込みを締め切ります。）

10月のテーマ「メタボリックシンドローム」

前半・・・フリートーク（グループワーク）

後半・・・「メタボリックシンドローム」をテーマに講義を行います。



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

手作りマルシェフェスティバルに行こう！

手作りマルシェフェスティバルでは、淵野辺駅北口オーロラデッキにハンドメイド作品やクラフト作品等のお店が大集合します。いろいろなお店を巡ってみませんか？
ご参加お待ちしております♪

日時：10月23日（日）11：00～12：00（雨天決行） ※申し込み制

定員：6名（定員となり次第、申し込みを締め切ります。）

費用：作品の購入は、実費となります。

場所：11：00にカミングに集合。➡淵野辺駅北口オーロラデッキへ移動

新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルス感染症対策のため、利用される方は下記の点についてご協力ください。

- ・来館される際には事前にご自宅等で検温を行ってください。37度以上の発熱や咳など風邪の症状がある場合には、ご利用できません。
- ・来館した際には手洗いうがいを行ってください。滞在中にも小まめに行ってください。
- ・館内では必ずマスクを着用して下さい。
- ・麦茶、ウーロン茶、コーヒー等、飲み物の提供を中止しています。

※状況により開館時間・食事提供・プログラムの実施について変更することがございます。

来館される前にはホームページ等で事前にご確認をいただきますようお願いいたします。

ご不便をおかけしますがご協力をいただきますようお願い申し上げます。

2022年10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
※小盛りをご希望の方は、 注文時にお申し出ください。			カミング ブログ QRコード		1	2 昼食 定員：10名 鶏肉のネギ塩炒め
3 夕食 定員：10名 シェパードパイ	4 休館	5 夕食 定員：10名 さつまいもと 豚肉の甘辛炒め	6	7 休館	8	9 昼食 定員：10名 魚の照り焼き
10(祝) 月曜祝日の ため休館	11 (10時-17時開館)	12 夕食 定員：10名 プルコギ	13	14 休館	15	16 昼食 定員：10名 ポークチャップ
17 夕食 定員：10名 鮭のちゃんちゃん焼き	18 休館	19 夕食 定員：10名 唐揚げ定食	20	21 休館	22	23 昼食 定員：10名 和風麻婆豆腐
24 夕食 定員：10名 カレーうどん	25 休館	26 夕食 定員：10名 ガーリック炒飯	27	28 休館	29	30 昼食 定員：10名 白菜と豚肉の 味噌マヨ炒め
31 夕食 定員：10名 鶏ときのこの クリーム煮	※定員 10名まで。定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。 夕食は当日 15:00まで、昼食は 10:30までにお申し込み下さい。 042-759-5118 (留守番対応)					

2022年10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
④…カミングのプログラムです。 ③…利用者主体のサークルです。 ②… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u>					1 ①鹿さんぽ	2 ①10分体操
3 ①ぬり絵	4 休館	5	6	7 休館	8	9 ①10分体操 ①映画の時間
10(祝) 月曜祝日の ため休館	11 (10時-17時開館)	12	13	14 休館	15 ①小物作り	16 ①10分体操 [防災訓練] (13:10-14:15) ①ボランティア活動
17	18 休館	19 ①MADE in カミング	20	21 休館	22 ②あしたば会 運営委員会	23 ①手作りマルシェ フェスティバルに行こう ①10分体操 ①薬の講座
24	25 休館	26	27	28 休館	29	30 ①10分体操 ①ピアカムの活動を知ろう ①アクセサリー
31	※10月16日(日) 13:10~14:15の間は、 防災訓練のため、面接・電話相談、入浴、洗濯の利用はできません。ご了承ください。					