

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。

## 11月の開館時間変更のお知らせ

・11月3日(木・祝):祝日のため休館 ・11月4日(金):13:00~17:00開館 食事なし

・11月23日(水・祝):10:00~17:00開館 昼食あり

## 第14回 さがみハート展開催のお知らせ

日時:令和4年11月24日(木)~11月28日(月)

10:00~17:00

〔初日〕13:00より 〔最終日〕15:00まで

場所:相模原市民ギャラリー(JR相模原駅ビル セレオ相模原4F)

さがみハート展は、精神障がい者が紡ぎ出した詩を題材に、60歳以上の方が学ぶ相模原市あじさい大学の卒業生や中学生達はその詩を題材に絵を描き、一緒に展示するものです。

この展覧会を通して、当事者のメッセージが社会に届き、人と人とが繋がり、障害への理解が広がることを目指しています。みなさまのご来場お待ちしております。

### 【ご来館される皆さまへのお願い】

ご来館の際には、マスクの着用をお願いします。発熱等の症状がある方は来館をご遠慮ください。

### ~社会参加促進プログラム「はじめの一步」

## さがみハート展に行こう

日時:11月27日(日)13:30~15:00 ※申し込み制

内容:相模原市民ギャラリーで開催される、さがみハート展へ行きます。

費用:無料 淵野辺駅⇔相模原駅間の往復の交通費はカミングで負担します。

### 【当日のスケジュール】

カミング集合(13:30)・出発(13:40)

淵野辺駅から相模原駅まで電車で移動(13:49発→13:53着)

相模原市民ギャラリーにてさがみハート展見学(14:00~)

カミング到着・解散(15:00頃)

さがみハート展  
ホームページ  
QRコード



### ~薬剤師さんによる~

## 薬の講座

日時:11月20日(日)13:10~15:00 ※申し込み制 場所:カミング多目的室

定員:5名(定員となり次第、申し込みを締め切ります。)

### 11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」をテーマにクイズ形式で講義を行います。



# 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：11月6日(日) 11月13日(日)

11月20日(日) 11月27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：11月12日(土) 11:30~12:30

定員：6名※申し込み制 (時間が変更となっています)

(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11:30集合

内容：淵野辺駅から10分程歩いた所にある  
クレープ屋さんに行きます♪

費用：350円~(クレープ代)



## ぬり絵

日時：11月7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：11月19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：フェルトで作るお花のヘアアクセサリ

費用：無料



### 【黄紫さんのアクセサリ作り】

日時：11月18日(日) 15:00~16:30

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：ワイヤーとビーズで作るアクセサリ

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：11月12日(土) 14:00~15:00

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。)

場所：カミング多目的室



## ハンド MADE in カミング

日時：11月16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：フラパンで作るキーホルダー

プラスチック板に絵を描いてオーブントースターで加工します。

費用：100円



## 映画の時間 「秒速5センチメートル」

卒業と同時に離れ離れになった主人公2人の日常を描いた、3本の連作アニメーションです♪  
この映画は、今月に新作が公開される、新海誠監督の作品です!

日時：11月6日(日) 14:00~15:30(上映時間63分)

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



映像が  
美しい  
のう...

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」

## 2022' poco フェスに行こう!

自立訓練 poco a poco ♪光が丘が開催する「poco フェス」に遊びに行きます。  
poco フェスでは、駄菓子販売、アクセサリや布製品等の自主製品、  
フードブースでフランクフルト等、いろいろな催し物が楽しめます♪



日 時：11月26日(土) 10:30～12:45(雨天決行)

定 員：無し ※申し込み制

費 用：poco フェスでの購入費は実費となります。往復の交通費はカミングが負担します。

### 【当日のスケジュール】

カミング集合(10:30)・出発(10:40)

淵野辺駅南口からバスで移動(10:55 発→11:04 着)→徒歩で移動(約5分)

poco フェス散策(12:00頃まで)

バスで淵野辺駅南口に移動(12:35頃到着予定) カミング着・解散(12:45)

## 秋の手作りマルシェ販売員大募集!

就労継続支援B型事業所ブレンドが開催する「秋の手作りマルシェ」にカミングも出店し、  
ハンドメイド作品を販売します。今回は、出店時に一緒に販売をしてくださる方を募集します!  
販売をしてくださる方はもちろん、見学や応援も大歓迎です♪  
ぜひ皆様のご参加、お待ちしております!

日 時：11月18日(金) 11:00～14:00(雨天決行)

※11:00～14:00の出店中、好きな時間に参加いただけます。

場 所：就労継続支援B型事業所ブレンド(現地集合・現地解散)

※相模原市南区大野台1-5-2 神奈中バス共和 下車 徒歩5分

定 員：無し ※申し込み制

内 容：秋の手作りマルシェでカミングと一緒に販売をします!

## 秋の手作りマルシェの販売作品を作ろう!

当日販売する作品作りにご協力いただける方、興味のある方は、下記日程にカミングにお越しください。  
皆様のご参加、ご協力、お待ちしております!

### 【作品作り日程】

日 時：11月5日(土) 13:30～15:00

場 所：カミングフリースペース

内 容：秋の手作りマルシェで販売するプラバン作り(参加費は無料です)

※当日作った作品はフリーマーケット用の作品となるため、持ち帰ることはできません。

## 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。

※換気により館内の窓が開いています。利用される方は厚着等の防寒対策をお願いします。

※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して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11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	
	1 休館	2 <b>夕食</b> 定員：12名 豚肉じゃが	3(祝) 休館	4 (13時-17時開館)	5	6 <b>昼食</b> 定員：12名 白菜とひき肉の炒め煮	
	7 <b>夕食</b> 定員：12名 エビチリ	8 休館	9 <b>夕食</b> 定員：12名 オムライス	10	11 休館	12	13 <b>昼食</b> 定員：12名 豚キムチ
14 <b>夕食</b> 定員：12名 蓮根の挟み焼き	15 休館	16 <b>夕食</b> 定員：12名 焼きビーフン	17	18 休館	19	20 <b>昼食</b> 定員：12名 チキンのトマト煮	
21 <b>夕食</b> 定員：12名 さつま芋ご飯 豚の味噌漬け焼き	22 休館	23(祝) <b>昼食</b> (10時-17時開館) 定員：12名 魚のムニエル	24	25 休館	26	27 <b>昼食</b> 定員：12名 麻婆茄子	
28 <b>夕食</b> 定員：12名 ささみチーズフライ	29 休館	30 <b>夕食</b> 定員：12名 牛肉とごぼうのしぐれ煮	※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 プログ QRコード	

**※11月より食事の定員を12名までとします。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11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	3(祝) 休館	4 (13時-17時開館)	5 ①秋の手作り マルシェ 作品作り	6 ①10分体操 ①映画の時間
	7 ①ぬり絵	8 休館	9	10	11 休館	12 ①鹿さんぽ ①ボランティア活動
14	15 休館	16 ①MADE in カミング	17	18 休館  (①秋の手作りマルシェ 販売 11時-14時)	19 ①小物作り	20 ①10分体操 ①薬の講座
21	22 休館	23(祝) (10時-17時開館)	24	25 休館	26 ①poco フェスに 行こう! ②あしたば会 運営委員会	27 ①10分体操 ①さがみハート展 に行こう
28	29 休館	30	①…カミングのプログラムです。 ②…利用者主体のサークルです。 ③… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u>			