

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。

今年も残すところ1ヶ月となりました。

1年の締めくくりの日に食べる年越しそばですが、その風習は江戸時代に出来たと言われています。長寿を願ったり、1年の苦労や厄災を翌年に持ち込まず断ち切るために食べるようになったなど、諸説あるようです。何時に食べなければいけないという決まりもないので、美味しく食べるのが1番ですね♪



## 12月、1月の開館時間変更のお知らせ

12月29日(木):10時~17時開館 **大掃除** **食事なし**

(電話・面接相談、風呂、洗濯機は利用できません。)

12月30日(金)~31日(土):年末休館

1月1日(日・祝)~3日(火):年始休館

4日(水):10時~17時開館 **昼食あり**

9日(月・祝):休館

10日(火):10時~17時開館

12日(木):振替休館



## X'mas in カミング 3days!!



12月になりました。12月と言えばクリスマス!ということで、イベントを開催します!

Day1

### クリスマスツリーの飾りつけをしよう!

~社会参加促進プログラム「はじめの一歩」~

12月4日はカミングのツリーに飾りつけをして、クリスマスを楽しみましょう♪

内容:カミングのツリーに飾りつけをします。

日時:12月4日(日)13:30~14:30

場所:カミングフリースペース

定員:無し

参加ご希望の方は13:30にカミングにお集まりください。



Day2

### カミング X'mas レクリエーション

12月24日はクリスマスイブです!みんなでゲームなどをして楽しみましょう♪

日時:12月24日(土)10:30~12:00

場所:カミングフリースペース

定員:無し

内容:フリースペースでレクリエーションをします。どんなことをするかは当日のお楽しみ~!

Day3

### カミング X'mas ランチ

12月25日はクリスマスランチを開催します!

メニュー:ピラフ、オードブル(唐揚げ、ポテトフライなど)、サラダ、スープ、クリスマスケーキ

日時:12月25日(日) 1部:12時~、2部:13時~ (2部制に分かれています)

費用:500円

定員:各部10名ずつ、合計20名まで(定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。)

# 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：12月4日(日) 12月11日(日)  
12月18日(日) 12月25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：12月8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：鹿沼公園に行こう

鹿沼公園内をのんびり散歩します♪



## ぬり絵

日時：12月5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。



## 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：12月10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



## 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：12月17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：布で作るサンタの靴下小物入れ

費用：無料



作品イメージ図

### 【アクセサリー作り】

今月は皆でビーズアクセサリー作りに取り組みます。

日時：12月25日(日) 15:00~17:00

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：ビーズで作るアクセサリー

費用：300円

※12月はボランティアの黄紫さんはお休みです。



## HAND MADE in カミング

日時：12月21日(水) 13:00~14:30 ※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：飛び出すクリスマスカード作り

部屋に飾るもよし、誰かに渡すもよし。画用紙で作ります！



作品イメージ図

## 映画の時間 「アナと雪の女王2」

日本興行収入ランキング4位にもなった大ヒットアニメ「アナと雪の女王」の、その後のストーリー！  
前作を観ていない方もお楽しみいただけます♪

日 時：12月18日（日）14：00～16：00（上映時間103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

ありの～  
ままの～♪



～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

今月は医薬品について、参加者で自由に話し合います。  
医薬品についての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：12月11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。）

内 容：医薬品についてフリートーク（ジェネリック医薬品、サプリメント、市販薬など）

## 12月29日（木）大掃除について

いよいよ年の暮れ、今年も終わりですね。

カミングでは、12月29日（木）に終日大掃除を行います。

なお、12月より随時館内の清掃も行いますので、利用者の皆様には  
ご理解とご協力をお願いします。

**【12月29日（木）は下記の点にご注意ください。】**

\*10時～17時開館 **食事なし**

（電話相談、面接相談なし。風呂、洗濯機の利用はできません。終日暖房は入りません。）  
ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。



## 秋の手作りマルシェ フリーマーケットのご報告

11月18日（金）に行われた、ブレンドさん主催の秋の手作りマルシェに出店しました。

当日は天気も良く、いろいろな方に商品を手にとっていただきました！

秋の手作りマルシェでの売り上げは、女性の集まり等プログラムの材料費に使用させていただきます。

ブレンドさん、ご協力いただいた皆様、ご来場くださった皆様、本当にありがとうございました。

今後も機会があれば出店していきますので、ぜひ皆さんお楽しみに！

## 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12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	2	休館	3	4 <b>〔昼食〕</b> 定員：12名 生姜焼き定食
5 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 鶏のミルク カレー煮	6 休館	7 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 ビビンバ丼	8	9 休館	10	11 <b>〔昼食〕</b> 定員：12名 サバの味噌煮
12 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 ハッシュドビーフ	13 休館	14 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 豚バラ大根	15	16 休館	17	18 <b>〔昼食〕</b> 定員：12名 ハニーマスタード チキン
19 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 コロック	20 休館	21 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 鶏と長芋の バター醤油炒め	22	23 休館	24	25 <b>〔昼食〕</b> X'mas ランチ (500円) 定員：20名 (2部制、各部10名) 1部：12時～ 2部：13時～
26 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 八宝菜	27 休館	28 <b>〔夕食〕</b> 定員：12名 年越しそば	29 <b>〔大掃除〕</b> (10時-17時開館)	30 年末休館	31 年末休館	

※定員12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12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
㊦…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>			1	2 休館	3 ㊦鹿さんぽ	4 ㊦10分体操 ㊦クリスマスツリーの飾りつけをしよう!
5 ㊦ぬり絵	6 休館	7	8	9 休館	10 ㊦ボランティア活動	11 ㊦10分体操 ㊦薬の講座
12	13 休館	14	15	16 休館	17 ㊦小物作り	18 ㊦10分体操 ㊦映画の時間
19	20 休館	21 ㊦MADE in カミング	22	23 休館	24 ㊦X'masレク ㊨あしたば会 運営委員会	25 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー
26	27 休館	28	29 <b>〔大掃除〕</b> (10時-17時開館)	30 年末休館	31 年末休館	