

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。

まだまだ寒い日が続きます。暖かくして過ごしましょう!

節分とは鬼を追い払う立春前の行事です。なぜ豆をまくのか諸説ありますが、「魔を滅する=マメ」で語呂がいいからとあります。福を招きたいものです。ちなみに今年の恵方の方角は南南東です!



2月の開館時間変更のお知らせ

2月23日(木・祝):休館

2月24日(金):13:00~17:00開館

「就労プログラム」のお知らせ

就労支援に関する「学習会」を実施します。就労移行支援、就労継続支援A型、就労継続支援B型、自立訓練など、それぞれの違いについての説明や、市内のいくつかの事業所について紹介をします。事業所について知りたい方、興味のある方、通所を考えている方など一緒に学びましょう。

ぜひご参加ください(*´▽`*)

日時:2月26日(日) 14:00~15:00 ※申し込み制

内容:就労移行、A型、B型、自立訓練について説明した後、スライドを上映し、市内の事業所の紹介をします。

定員:5名(定員となり次第、申し込みを締め切ります)

場所:多目的室

対象:カミング利用者(ご家族様のご参加も可能です。)

申し込み・問い合わせ先:地域活動支援センターカミング(042-759-5117)

★3月には事業所の見学も予定しています。

事業所見学の詳細はカミングだより3月号でお知らせ致します。

※事前学習会・事業所見学どちらか一方の参加も可能です。



実習生の受け入れを行っています

精神保健福祉士を目指す学生の受け入れを行います。人材育成へのご理解・ご協力を、よろしくお願い致します。

期間:①1月25日(水)~2月20日(月)の内14日間 1名

②2月6日(月)~3月1日(水)の内14日間 1名



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】

要事前申し込み制

ぬり絵



日時：2月6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。

鹿さんぽ



日時：2月4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：図書館に行こう！

鹿沼公園前の市立図書館に行きます。

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：2月11日（土・祝）14：00～15：00 

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：多目的室

10分体操

日付：2月5日（日）

2月12日（日）

2月19日（日）

2月26日（日）

時間：13：00～13：10

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



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：2月18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。）

場所：多目的室

内容：布で作る手帳ケース

費用：無料

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：2月19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。）

場所：多目的室

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。

ハンド MADE in カミング

日時：2月15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。）

内容：ピンメリ作り

ストローを使い北吹生まれのインテリアを作ります。

費用：無料 場所：多目的室



作品イメージ図

映画の時間「この世界の片隅に」

第2次世界大戦時の広島や呉を舞台に、どんな時も前向きに生きる主人公と、その周囲にいる人々の日常を描いた物語です。

日時：2月5日（日）14：00～16：20（上映時間129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：多目的室



涙・・・
涙じゃ・・・

～薬剤師さんによる～

薬の講座

今月は医薬品との付き合い方について、参加者で自由に話し合います。
医薬品を使う上で、疑問や不安なこ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：2月12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：医薬品との付き合い方についてフリートーク（飲み合わせ、タイミング、注意事項など）

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

焼き菓子屋さんへ行こう！

カミングから徒歩10分程のところにある、焼き菓子屋さんに行きます！

令和のトレンドスイーツ"カヌレ"や、タルト、マドレーヌなどの焼きたてフランス菓子があるそうです♪

日 時：2月18日（土）10：30～12：00

定 員：5名（定員となり次第、申し込みを締め切ります。）

費 用：200円～（焼き菓子代）

場 所：カミングに10：30集合

ピアトーク

ピアトークとは、ピアカムのピアサポーターと一緒に気軽におしゃべりしたり、悩みを共有したり、気持ちを伝えられたりする語り合いのグループです。自分の部屋で親しい友人に話すように、思っていることや感じていることをみんなで話したり聞いたりする場です。

日 時：2月19日（日）13：10～14：45 場 所：カミング多目的室

定 員：4人 ※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：参加者とピアサポーターで、世間話から困りごとまで
皆さんから出していただいたテーマで語り合います。



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。

2023年2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 夕食 定員：12名 海鮮恵方巻	2	3 休館	4	5 昼食 定員：12名 キャベツとひき肉の 味噌炒め
6 夕食 定員：12名 白菜のクリームシチュー	7 休館	8 夕食 定員：12名 はんぱんチーズフライ	9	10 休館	11(祝)	12 昼食 定員：12名 鶏の照り焼き丼
13 夕食 定員：12名 酢豚	14 休館	15 夕食 定員：12名 菜の花パスタ	16	17 休館	18	19 昼食 定員：12名 魚のムニエル
20 夕食 定員：12名 牛肉と蓮根の 甘辛炒め	21 休館	22 夕食 定員：12名 ピーマンの肉詰め	23(祝) 木曜祝日の ため休館	24 (13時-17時開館)	25	26 昼食 定員：12名 豚キムチ
27 夕食 定員：12名 カオマンガイ	28 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) ※カオマンガイ…鶏肉の出汁で炊いたお米の上に鶏肉を乗せたタイ料理です。				

※小盛りをご希望の方は、注文時にお申し出ください。

2023年2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	2	3 休館	4 ①鹿さんぽ	5 ①10分体操 ①映画の時間
6 ①ぬり絵	7 休館	8	9	10 休館	11(祝) ①ボランティア活動	12 ①10分体操 ①薬の講座
13	14 休館	15 ①MADE in カミング	16	17 休館	18 ①焼き菓子屋さんへ 行こう ①小物作り	19 ①10分体操 ①ピアトーク ①アクセサリー
20	21 休館	22	23(祝) 木曜祝日の ため休館	24 (13時-17時開館)	25	26 ①10分体操 ①就労プログラム
27	28 休館	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… 固定のメンバーのみご参加いただけます。			カミング プログ QRコード	