

# 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。



3月になりました。

だんだんと暖くなるのが楽しみですね。

引き続き手洗いうがいを心がけて

過ごしていきましょう。



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

## いちご農園に行こう！

古淵駅から10分程歩いた所にある、いちご農園に出かけます。

みんなで農園内を散策しましょう！もしかしたらヤギにも会えるかも！？

日時：3月20日（月）：13：00～15：00 ※雨天中止

場所：カミングに13：00集合

定員：5名（定員となり次第、申し込みを締め切ります。） ※申し込み制

費用：無料。淵野辺駅⇄古淵駅間の往復の交通費はカミングで負担します。

自費でいちごの購入などもできます。



### 当日のスケジュール

カミング集合（13：00）・出発（13：05）

淵野辺駅から古淵駅まで電車で移動（13：12発→13：15着）

古淵駅から徒歩で農園に移動・散策（14：30頃まで）

カミング到着後、振り返りをして解散（15：00頃）

## 「就労プログラム事業所見学」のお知らせ

### ★事業所見学★

中央区相生にある、就労継続支援B型と自立訓練を見学します。皆様のご参加お待ちしております♪

日時：3月23日（木）13：00～15：15

見学先：就労継続支援B型サニースポット相生、自立訓練ひだまり

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。）

### 【当日のスケジュール】

カミング集合（13：00）出発（13：05）カミングから徒歩で移動（13：05→13：30）

就労継続支援B型サニースポット相生、自立訓練ひだまり見学（13：30→14：30）

徒歩でカミングまで移動（14：30→14：55）

カミング到着後、振り返りをして解散（15：15）

# 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

## 鹿さんぽ



日時：3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：のんびり歩いて、みんなで矢部のお店へ  
焼き羊を買いに行きましょう☆

費用：200円~(焼き羊代)

## ぬり絵



日時：3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。

## 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：3月19日(日) 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：多目的室



## 10分体操

日付：3月5日(日)

3月12日(日)

3月19日(日)

3月26日(日)

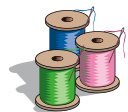
時間：13:00~13:10

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。



### 【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：3月5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。)

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。

### 【小物作り】

日時：3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：ほのぼのカビパラマスコット

費用：無料

## 映画の時間「美女と野獣」

2023年10月は、ディズニー創立100周年!!

ディズニー不朽の名作「美女と野獣」は、魔法の呪いにより野獣となった王子と、  
主人公ベルの純愛を描くファンタジー作品です。

日時：3月12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

Beauty~ and  
the Beast~♪



## HAND MADE in カミング

日時：3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：砂絵アート

カラフルな砂を使って絵を描きます♪砂ならではのキラキラ感で、  
絵具や色鉛筆などで描く絵とは違った味わいの仕上がりになります!

費用：200円

場所：多目的室



作品イメージ図

～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

日時：3月11日（土）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。）

### 3月のテーマ「医療医薬品との付き合い方について」

前半・・・フリートーク（グループワーク）

後半・・・医療医薬品（飲み合わせ、タイミング、注意事項）をテーマにクイズ形式で講義を行います。



## 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：3月26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。



## 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、よろしくお願いいたします。

期間：3月1日（水）～3月20日（月）の内 14日間 1名



## 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3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 <b>夕食</b> 定員：15名 ちらし寿司	2	3 休館	4	5 <b>昼食</b> 定員：15名 親子丼
6 <b>夕食</b> 定員：15名 ブルコギ	7 休館	8 <b>夕食</b> 定員：15名 おでん	9	10 休館	11	12 <b>昼食</b> 定員：15名 麻婆豆腐
13 <b>夕食</b> 定員：15名 シュクメルリ	14 休館	15 <b>夕食</b> 定員：15名 高菜チャーハン	16	17 休館	18	19 <b>昼食</b> 定員：15名 豚と茄子の 甘酢炒め
20 <b>夕食</b> 定員：15名 かぶと豚肉の煮物	21(祝) 休館	22 <b>夕食</b> 定員：15名 油淋鶏	23	24 休館	25	26 <b>昼食</b> 定員：15名 鮭とじゃがいもの バター醤油炒め
27 <b>夕食</b> 定員：15名 デミグラスソース ハンバーグ	28 休館	29 <b>夕食</b> 定員：15名 ちゃんぽん	30	31 休館	 カミング ブログ QRコード	

**※3月より食事の定員を15名までとします。定員を超えた場合はキャンセル待ちになります。**

夕食は当日 15:00 まで、昼食は 10:30 までにお申し込み又はキャンセルのご連絡をお願いします。

042-759-5117、042-759-5118（留守番電話対応）

※シュクメルリ…鶏肉やさつま芋をにんにくの効いたホワイトソースで煮込んだ料理です。

# 2023年3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 ㊦鹿さんぽ	5 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー
6 ㊦ぬり絵	7 休館	8	9	10 休館	11 ㊦薬の講座	12 ㊦10分体操 ㊦映画の時間
13	14 休館	15 ㊦MADE in カミング	16	17 休館	18 ㊦小物作り	19 ㊦10分体操 ㊦ボランティア活動
20 ㊦いちご農園に 行こう！	21(祝) 休館	22	23 ㊦就労プログラム 事業所見学	24 休館	25	26 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク
27	28 休館	29	30	31 休館	㊦…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</u> <u>ご参加いただけます。</u>	