

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。

今年も瞬く間に過ぎていき、残りひと月となりました。師走は冬至やクリスマス、大掃除など行事が目白押しですね。今年の冬至は12月22日(水)です。「冬至の七種」[南瓜(かぼちゃ)・蓮根・人参・銀杏・寒天・金柑・うこん]を食べると「運が呼び込める」とされています。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富で風邪

予防に効果がある栄養満点のお野菜です。かぼちゃを食べて、柚子を浮かべたお風呂に入り体をしっかり温めて、寒い冬を元気に乗り切りましょう!



12月、1月の開館時間変更のお知らせ

12月28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29日(金)~31日(日):年末休館

1月1日(月・祝)~3日(水):年始休館

4日(木):10時~17時開館 **昼食あり**

8日(月・祝):休館

9日(火):10時~17時開館



カミング X'mas イベント!



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!

「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6日はカミングのクリスマスツリーに飾りつけをします。

今回は、カミングに見学実習に来る桜美林大学の学生さんと一緒に飾りつけをします。

皆でクリスマスを楽しみましょう♪

日 時:12月6日(水)14:00~16:00

場 所:カミングフリースペース

定 員:無し 上記時間内でしたら自由に参加ができます。



「カミング X'mas パーティー」

12月23日にカミングでXmasパーティーを開催します。

レクリエーションの後に、皆でバイキング形式のクリスマスランチを楽しみましょう。

レクリエーションの内容は当日のお楽しみ!ちょっとした景品を用意しております♪

日 時:12月23日(土)11:00~13:30

場 所:カミングフリースペース

費 用:500円(ランチを食べる方のみ)

申し込み制:定員25名(定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。)

申し込み開始日:12月2日(土)

申し込み締め切り:12月20日(水)

※レクリエーションに参加せずランチバイキングのみ参加される方は、申し込み時にお伝えください。



ランチバイキングメニュー

シチュー、ケチャップライス

唐揚げ、ポテトフライ、

サラダ、スープ、クリスマスケーキ、その他

当日のプログラム

・レクリエーション 11:00~12:30

・ランチバイキング 12:30~13:30

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】

10分体操

日 付：12月8日(日) 12月10日(日)
12月17日(日) 12月24日(日)

時 間：13:00~13:10

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。参加をご希望の方は、当日フリースペースにお集まりください。



映画の時間「すずめの戸締り」

日 時：12月3日(日) 14:00~16:20
(上映時間122分) 途中休憩あり
場 所：カミング多目的室

新海誠監督の映画じゃ~

日本中の廃墟に出現する災いの扉を閉じるため、各地を旅しながら自らの使命と向き合う17歳の少女の冒険と成長を描いたファンタジー作品です。



ぬり絵



日 時：12月4日(月) 13:00~14:30

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：12月16日(土) 13:30~15:30

場 所：カミング多目的室

内 容：小物が入るタペストリー

費 用：100円

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：12月2日(土)



作品イメージ図

鹿さんぽ



日 時：12月9日(土) 11:00~12:00

場 所：カミングに11:00集合

内 容：カフェで飲み物を購入した後、紅葉の鹿沼公園を散歩します。

費 用：350円~(飲み物代)

【黄紫さんのアクセサリ作り】

日 時：12月10日(日) 15:00~17:00

場 所：カミング多目的室

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：12月9日(土) 14:00~15:00

場 所：カミング多目的室



HAND MADE in カミング

日 時：12月20日(水) 13:15~15:15

場 所：カミング多目的室

内 容：水引で作る箸袋・ポチ袋

費 用：無料

申し込み制：定員6名(先着順)

申し込み開始日：12月2日(土)



作品イメージ図

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：12月17日(日) 15:15~16:45(時間が変更となっています)

場 所：カミング多目的室

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。



第15回 さがみハート展開催のお知らせ

日時：令和5年11月30日（木）～12月4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一般画家や中学生等が絵を描き、一緒に展示をする展覧会です。

この展覧会を通して、障がいを持った方のメッセージや思いが社会に届き、人と人がつながり、障がいへの理解が広がることを目指しています。また、今年度は3年振りに相模台クリニックによるトーンチャイム演奏も行います！みなさまのご来場お待ちしております。

◇相模台クリニックの皆さんによるトーンチャイム演奏・・・12月2日（土）14：00～14：30

～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



さがみハート展
ホームページ
QRコード

日時：12月2日（土）13：30～15：30

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、作品の鑑賞と相模台クリニックの皆さんによるトーンチャイム演奏を観覧します。

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。

申し込み制：定員なし

※相模原市民ギャラリーへは淵野辺駅から電車で行きます。

～薬剤師さんによる～

薬の講座

今月はお薬について参加者で自由に話し合います。お薬の副作用で困っている、飲んでいない種類が多い…、睡眠薬は効いているの？などなど、お薬についての疑問やお困りごとはございませんか？この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日時：12月17日（日）13：10～15：00 場所：カミング多目的室

内容：お薬についてフリートーク

申し込み制：定員7名（先着順） 申し込み開始日：12月2日（土）



12月28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28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28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・面接相談、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。



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実習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。

日時：12月6日（水）14：00～15：30 8名
フリースペースでお話をする時間を設けさせていただきます。

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。
- ・館内ではマスクの着用にご協力ください。

※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させ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 休館	2	3 〔昼食〕 ガパオライス
4 〔夕食〕 チキンのトマト煮	5 休館	6 〔夕食〕 白菜と肉団子の 中華風煮込み	7	8 休館	9	10 〔昼食〕 ぶりの照り焼き
11 〔夕食〕 ピリ辛! チゲうどん	12 休館	13 〔夕食〕 チキン南蛮	14	15 休館	16	17 〔昼食〕 豚と長芋の 甘辛炒め
18 〔夕食〕 ロールキャベツ	19 休館	20 〔夕食〕 牛肉とごぼうの しぐれ煮	21	22 休館	23 〔昼食〕 定員：25名 カミングXmasバッキング (500円) 12:30~開始	24 〔昼食〕 ハニーマスタード チキン
25 〔夕食〕 海鮮チヂミ	26 休館	27 〔夕食〕 年越しそば	28 〔大掃除〕 (10時-17時開館)	29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館

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)
※小盛をご希望の方は、注文時にお申し出ください。

2023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 休館	2 ㊦さがみハート展 に行こう	3 ㊦10分体操 ㊦映画の時間
4 ㊦ぬり絵	5 休館	6 ㊦クリスマスツリー の飾りつけを しよう!	7	8 休館	9 ㊦鹿さんぽ ㊦ボランティア活動	10 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー	
11	12 休館	13	14	15 休館	16 ㊦小物作り	17 ㊦10分体操 ㊦薬の講座 ㊦ピアトーク	
18	19 休館	20 ㊦MADE in カミング	21	22 休館	23 ㊦X'masパーティー ㊨あしたば会 運営委員会	24 ㊦10分体操 ㊨かむかむの森	
25	26 休館	27	28 〔大掃除〕 (10時-17時開館)	29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館	