

カミングだより

住所:相模原市中央区淵野辺 4-15-6 ヴィーナス 2F

TEL:042-759-5117

FAX:042-759-5118

URL:<http://coming.no.coocan.jp/index.html>

E-mail:chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com

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。

年が明けて新たな1年がスタートする1月。
 寒さも厳しく空気の乾いた季節です。年末年始はイベントが続くので、生活リズムを整えて手洗いうがいを中心、体調管理にも気を付けたいですね。「春の七草」(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)をご存知ですか。1月7日に「七草粥」を食べると1年間病気になるというわれています。お正月はつつい食べ過ぎてしまうので、疲れた胃腸にも優しい「七草粥」を是非召し上がって元気に過ごしていきましょう!



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

謹んで新春のお慶びを申し上げます

2023年は、地域の皆様、関係機関の皆さま、何より利用者の皆さまに大変お世話になりました。2024年も、どうぞよろしくお願いいたします。



第15回さがみハート展を開催しました

11月30日(木)~12月4日(月)の5日間、相模原市民ギャラリーで第15回さがみハート展を開催しました。

5日間で823名の来場があり、たくさんの方に詩と絵画を見ていただくことができました。

ご来場くださった皆様、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

会場内の様子などをホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

さがみハート展
ホームページ
QRコード



実習生の受け入れを行っています

下記の日程で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。

◇精神保健福祉士実習(1名)

期間:1月24日(水)~2月11日(日)内14日間

◇作業療法士実習(1名)

期間:1月18日(木)~24日(水)内5日間



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：1月7日(日) 1月14日(日)
1月21日(日) 1月28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。



鹿さんぽ Special

日 時：1月6日(土) 11:00~12:30
(時間が変更となっています)
場 所：カミングに11:00集合
内 容：町田駅にある町田天満宮へ初詣に行きます
費 用：交通費のみカミングで負担します。
(淵野辺駅⇄町田駅)



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：1月6日(土) 14:00~15:00
場 所：カミング多目的室



ぬり絵

日 時：1月9日(火) 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。



映画の時間「すずめの戸締り」

先月、機械の不具合で惜しくも途中までしか観られなかった「すずめの戸締り」を改めて上映します。
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。

日 時：1月7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
申し込み制：定員8名(先着順) 申し込み開始日：1月4日(木)



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：1月20日(土) 13:30~15:30
場 所：カミング多目的室
内 容：フェルトで作る干支(辰)のマスコット
費 用：無料
申し込み制：定員5名(先着順)
申し込み開始日：1月4日(木)



【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：1月14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：1月17日(水) 13:15~15:15 ※申し込み制
場 所：カミング多目的室
内 容：節分飾り
色画用紙を使い、壁掛けの節分飾りを作ります。
費 用：無料
申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：1月4日(木)



作品イメージ図

～薬剤師さんによる～

薬の講座

「アレルギー」をテーマにクイズ形式で講義を行います。アレルギーって何？アレルギーの治療ってどんなのがあるの？薬で治るの？花粉症ってアレルギーなの？など、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：1月28日（日）13：10～15：00 場 所：カミング多目的室

申し込み制：定員7名（先着順） 申し込み開始日：1月4日（木）

1月のテーマ「アレルギーについて」

前半・・・フリートーク（グループワーク）

後半・・・「アレルギー」をテーマにクイズ形式で講義を行います。



～社会参加促進プログラム「はじめの一歩」～

地域清掃をしよう！～新年から淵野辺クリーン大作戦～

カミングの周辺地域へゴミ拾いに出かけます。

ちょっと外に出てみんなと同じ気分を味わいたい、出かけたけど一人では心配…、社会貢献をしたい方など、ぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：1月13日（土）11：00～12：00 ※雨天中止

場 所：カミングに11：00集合。暖かい服装でお越しください。

申し込み制：定員なし

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：1月21日（日）13：15～14：45

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。



非常勤職員挨拶

早川（はやかわ）

皆様はじめまして。11月から日曜日の昼食調理で非常勤勤務させていただいている、早川（はやかわ）です。

料理が大好きで、食べてもらえるのが幸せいっぱいな私です。

のんびりな私ですが、宜しくお願ひ致します。



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。

2024年1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(祝) 年始休館	2 年始休館	3 年始休館	4 昼食 (10時-17時開館) ・プチおせち ・お雑煮	5 休館	6	7 昼食 麻婆豆腐
8(祝) 月曜祝日の ため休館	9 (10時-17時開館)	10 夕食 ささみチーズフライ	11	12 休館	13	14 昼食 豚バラ大根
15 夕食 ちゃんぽん	16 休館	17 夕食 餃子定食	18	19 休館	20	21 昼食 鶏とブロッコリーの オイスターソース炒め
22 夕食 おでん	23 休館	24 夕食 プルコギ	25	26 休館	27	28 昼食 焼鮭 貝だくさん豚汁
29 夕食 和風ハンバーグ	30 休館	31 夕食 バターチキンカレー	 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div>カミング ブログ QRコード</div>  </div>			

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 (留守番対応)

2024年1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(祝) 年始休館	2 年始休館	3 年始休館	4 (10時-17時開館)	5 休館	6 ①鹿さんぽ Special ②ボランティア活動	7 ①10分体操 ②映画の時間	
8(祝) 月曜祝日の ため休館	9 (10時-17時開館) ①ぬり絵	10	11	12 休館	13 ①地域清掃をしよう!	14 ①10分体操 ②アクセサリー	
15	16 休館	17 ①MADE in カミング	18	19 休館	20 ①小物作り	21 ①10分体操 ②ピアトーク	
22	23 休館	24	25	26 休館	27 ③かむかむの森 ③あしたば会 運営委員会	28 ①10分体操 ②薬の講座	
29	30 休館	31	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>				