

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。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。2月といえは「節分」を思い浮かべる方が多いと思います。「節分」とは季節の分かれ目のことで、昔は立春、立夏、立秋、立冬の年に4回ありました。その中でも、旧暦で新年の始まりを表す春が重要とされて、現在では立春の前日を「節分」と言います。ちなみに、今年の恵方は「東北東」になります。皆様も是非豆まきをし恵方巻を食べ節分の行事を楽しんでください!



2月の開館時間変更のお知らせ

2月12日(月・祝):休館

2月13日(火):10:00~17:00開館

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

コメダ珈琲のモーニングに行こう!

コメダ珈琲古淵駅前店に行き、モーニングをします♪

コメダ珈琲のモーニングは、朝の決まった時間までにドリンクを注文すると、

パンとゆで卵などが無料で付いてくるサービスです!!

みんなで朝から優雅な時間を過ごして、素敵な1日のスタートを切りましょう!!

日時:2月24日(土)10:00~12:00

場所:カミングに10:00集合

費用:500円~(ドリンク代)

※往復の交通費はカミングが負担します。

申し込み制:定員なし

【当日のスケジュール】

カミング集合(10:00)・出発(10:10)

淵野辺駅から電車で古淵駅まで移動(10:20発→10:23着)

コメダ珈琲でモーニング(11:30頃まで)

古淵駅から電車で淵野辺駅まで移動(11:39発→11:42着)

カミング到着後、振り返りをして終了(12:00頃)



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24日(水)~2月15日(木)の内14日間 1名

②2月14日(水)~3月3日(日)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】

10分体操

日付：2月4日(日)
2月11日(日)
2月18日(日)
2月25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

日時：2月3日(土) 11:00~12:00

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。



ぬり絵



日時：2月5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：2月17日(土) 13:30~15:30

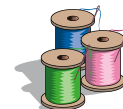
場所：カミング多目的室

内容：ティッシュボックスカバー

費用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：2月1日(木)



作品イメージ図

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10日(土) 13:30~14:30
(時間が変更となっています)

場所：カミング多目的室



【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：2月10日(土) 15:00~17:00

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。



HAND MADE in カミング

日時：2月21日(水) 13:15~15:15

場所：カミング多目的室

内容：折り紙で作る雛飾り

箱や折り紙を使い、ミニサイズの雛飾りを作ります。

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：2月1日(木)



作品イメージ図

映画の時間「スーパーマリオブラザーズ・ムービー」

大人気ゲーム“スーパーマリオ”をアニメ映画化！不思議な魔法の世界に迷い込んでしまったマリオが、弟のルイージを救い出すために大冒険の旅に出る！

日時：2月25日(日) 14:00~16:00 (上映時間92分) 途中休憩あり

場所：カミング多目的室



～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、飲んでいて種類が多い…、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：2月11日（日）13：10～15：00 ※申し込み制
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：2月1日（木）



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18日（日）13：10～14：45
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。



ピアカムメンバー手作りの消しゴムハンコです！

ピアカムだよりの紹介

カミングだよりをご覧になっているみなさん、「ピアカムだより」というおたよりがある事をご存知でしょうか？

「ピアサポートをみんなに知ってほしい」という思いから、ピアカムだよりは生まれました。「特集はどんなテーマを組み合わせていくか」というところから、記事の原稿を考えたり、手書きでのおたよりの作成、かわいいイラストや消しゴムハンコまで、ピアカムメンバーが主体となって作っています。

内容は、ピアカムの活動紹介や、ちょっとしたコラムなど、気軽に読める内容になっていて、今月第3号が出版されました(^)♪

ピアカムだよりは、カミング、みなみ風で配布しているほか、カミングのホームページでもご覧いただけます。水色の紙がトレードマークですので、ぜひ一度見ていただいて、感想を教えてください。嬉しく思います m(_)_m

ピアサポートグループピアカム
ホームページ QRコード



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	2 休館	3	4 昼食 ポークチャップ
5 夕食 海鮮恵方巻	6 休館	7 夕食 高菜チャーハン	8	9 休館	10	11 昼食 鶏とキャベツの ガーリック炒め
12(祝) 月曜祝日の ため休館	13 (10時-17時開館)	14 夕食 ほいこーろー 回鍋肉	15	16 休館	17	18 昼食 魚のムニエル
19 夕食 菜の花とベーコンの パスタ	20 休館	21 夕食 筑前煮 ひじきの 炊き込みご飯	22	23(祝) 休館	24	25 昼食 白菜とひき肉の 炒め煮
26 夕食 クリームシチュー	27 休館	28 夕食 蓮根と牛肉の 甘辛煮	29			

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
		カミング プログ QRコード 	1	2 休館	3 ①鹿さんぼ	4 ①10分体操
5 ①ぬり絵	6 休館	7	8	9 休館	10 ①ボランティア活動 ①アクセサリー	11 ①10分体操 ①薬の講座
12(祝) 月曜祝日の ため休館	13 (10時-17時開館)	14	15	16 休館	17 ①小物作り	18 ①10分体操 ①ピアトーク
19	20 休館	21 ①MADE in カミング	22	23(祝) 休館	24 ①コメダ珈琲の モーニングに 行こう!	25 ②かむかむの森 ①10分体操 ①映画の時間
26	27 休館	28	29	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>		