

# 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月の開館時間変更のお知らせ

3月20日(水・祝)：10:00～17:00開館 昼食あり



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

## 大野北ふれあいフェスタに行こう！

大野北公民館で開催される、大野北ふれあいフェスタに遊びに行きます！

カフェコーナーや車いす体験コーナー、焼き菓子の販売や、スタンプラリーに参加をすると先着で景品がもらえるコーナー等、いろいろな催しものが楽しめます♪皆さんで遊びに行きましょう♪

日 時：3月3日(日) 13:10～14:30

場 所：カミングに 13:10 集合

申し込み制：定員8名(先着順) 申し込み開始日：3月2日(土)

費 用：フェスタでの購入費は自己負担となります。

### 【当日のスケジュール】

カミングに集合(13:10)・出発(13:15) 徒歩で大野北公民館に移動(13:20着)

大野北ふれあいフェスタ散策(14:15頃まで)

カミング到着後、振り返りをして終了(14:30頃)

## 「就労プログラム事業所見学」のお知らせ

今回は、中央区淵野辺にある就労継続支援B型の事業所見学に行きます。

けん玉で遊べる駄菓子屋の商品管理や接客、淵野辺駅前の花壇整備などを行っている「もしかめや」と、麻布大学内にあるカフェレストランにて、接客配膳、調理、清掃などを行っている「さくら」を見学します。見学後にはさくらにてお茶をしながら振り返りをします。これから就労を考えている方、どのような仕事をしているのか興味のある方などなど、皆さんのご参加お待ちしております♪

日 時：3月18日(月) 13:00～15:15

場 所：カミングに 13:00 集合

見学先：就労継続支援B型もしかめや、就労継続支援B型さくら

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：3月2日(土)

費 用：お茶代(200円～400円程度)

### 【当日のスケジュール】

カミング集合(13:00) 出発(13:10) カミングから徒歩で移動(13:10→13:15)

もしかめや見学(13:15→13:45) 徒歩で移動(13:45→14:00)

さくら見学(14:00→14:30) さくらのカフェでお茶をしながら振り返り(14:30→15:00)

徒歩でカミングに移動(15:00→15:15) カミング到着・解散(15:15)

申し込み：地域活動支援センターカミング(042-759-5117、042-759-5118)

# 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】

## 鹿さんぽ



日時：3月2日（土）11：00～12：00  
場所：カミングに11：00集合  
内容：カミングから15分程歩いたところにあるパン屋にパンを買いに行きます☆  
相模湖くりいむばんが有名です。

費用：200円～（パン代）

## ぬり絵



日時：3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。

## 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2日（土）14：00～15：00

場所：多目的室



## 10分体操

日付：3月3日（日） 3月10日（日）  
3月17日（日） 3月24日（日）  
3月31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24日（日）15：00～17：00

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16日（土）13：30～15：30

場所：多目的室

内容：洋なしのフェルトマスコット

費用：無料

申し込み制：定員5名（先着順）

申し込み開始日：3月2日（土）



作品イメージ図

## ハンド MADE in カミング

日時：3月20日（水・祝）13：00～15：00

場所：多目的室

内容：万華鏡作り

キラキラ輝く万華鏡を作ります。綺麗なものをみて癒されましょう☆

費用：無料

申し込み制：定員6名（先着順）申し込み開始日：3月2日（土）



～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

今月は「下半期の総まとめ」をテーマに、アレルギーについて参加者で自由に話し合います。  
この機会にぜひご参加ください。

日 時：3月10日（日）13：10～15：00 場 所：多目的室

申し込み制：定員10名（先着順）申し込み開始日：3月2日（土）

3月のテーマ「下半期の総まとめ」 ～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・・・「下半期の総まとめ」 ～アレルギーについて～



## 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17日（日）13：10～14：45

場 所：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。



## 映画の時間「キングダム3」

中国春秋戦国時代を舞台にした人気コミックの実写版です。

天下の大將軍になるという夢を抱く主人公と、後に秦の始皇帝となる若き王の物語を壮大なスケールで描いた作品です。第3作目は、敵国を迎え撃つべく主人公と、伝説の大將軍が戦場に立ちます！！  
過去のシリーズを観ていない方もお楽しみいただけます♪

日 時：3月31日（日）14：00～16：30（上映時間130分）途中休憩あり  
場 所：多目的室



## 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：①2月14日（水）～3月3日（日）の内14日間 1名  
②3月2日（土）～3月23日（土）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	
				カミング フログ QRコード	1 休館	2	3 <b>昼食</b> 鶏と長芋の うま煮
4 <b>夕食</b> ちらし寿司	5 休館	6 <b>夕食</b> 豚と大根の 中華炒め煮	7	8 休館	9	10 <b>昼食</b> 三色丼	
11 <b>夕食</b> チキンのトマト煮	12 休館	13 <b>夕食</b> ピーマンの 肉詰め	14	15 休館	16	17 <b>昼食</b> 豚肉とキャベツの オイスター炒め	
18 <b>夕食</b> ハヤシライス	19 休館	20(祝) <b>昼食</b> 親子丼	21	22 休館	23	24 <b>昼食</b> 鮭とじゃがいもの バター醤油炒め	
25 <b>夕食</b> もやしとひき肉の チーズチヂミ	26 休館	27 <b>夕食</b> ほうとう風 うどん	28	29 休館	30	31 <b>昼食</b> 鶏ときのこの ガーリックソテー	

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)

# 2024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
㊦…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 ㊦鹿さんぼ ㊦ボランティア活動	3 ㊦10分体操 ㊦大野北ふれあい フェスタに 行こう!
4 ㊦ぬり絵	5 休館	6	7	8 休館	9 ㊨かむかむの森	10 ㊦10分体操 ㊦薬の講座
11	12 休館	13	14	15 休館	16 ㊦小物作り	17 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク
18 ㊦就労プログラム 事業所見学	19 休館	20(祝) ㊦MADE in カミング	21	22 休館	23 ㊨あしたば会 運営委員会	24 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー
25	26 休館	27	28	29 休館	30	31 ㊦10分体操 ㊦映画の時間