

カミングだより

相談・フリースペース：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。



4月開館時間変更のお知らせ

4月29日(月・祝):休館

4月30日(火):10時～17時開館

かむかむの森「ブrend春の手作りマルシェ」への出店のお知らせ

就労継続支援B型事業所ブrendが開催する「ブrend春の手作りマルシェ」に

カミングのマルシェサークル「かむかむの森」が、4月20日(土)10:30～14:30で出店します。

アクセサリ・小物類の販売から駄菓子・フードの販売もあります。皆さんぜひ遊びに来てください♪

会場住所：相模原市南区大野台 1-5-2 神奈中バス共和 下車 徒歩5分

※詳しくは館内のチラシをご覧ください。

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

桜まつりに行こう！

6年ぶりに開催する相模原市民桜まつりに行きます！

当日は開会式やパレードが行われています。会場では物販や飲食ブース等様々な催し物があります♪
皆さんで遊びに行きましょう！

日付：4月6日(土) 12:50～15:45

※雨天中止になります。

当日、小雨等で判断がつかない場合は「042-759-5118」までお問い合わせください。

場所：カミングに12:50集合

費用：往復の交通費はカミングが負担します。桜まつりでの飲食代は自己負担となります。

申し込み制：定員8名(先着順) 申し込み開始日：4月1日(月)

【当日スケジュール】

カミング集合・出発(12:50)

淵野辺駅から電車で相模原駅に移動(13:09発→13:13着)

相模原駅から無料巡回バスで祭り会場臨時停留所まで移動(13:30発)

露店巡りなど(14:45頃まで)

無料巡回バスで祭り会場臨時停留所から相模原駅まで移動(15:00発)

相模原駅から電車で淵野辺駅に移動(15:28発→15:32着)

カミング到着後、振り返りをして終了(15:45頃)



～薬剤師さんによる～

薬の講座

お薬を飲んでいいるなかで、お薬の疑問がある人もない人も、みんなでお薬生活について自由に話し合います。飲み忘れた時はどうするの？副作用ってどんな症状？などみんなでお話してみたいこ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：4月21日(日) 13:10～15:00

場所：多目的室

内容：お薬生活についてフリートーク

申し込み制：定員10名(先着順) 申し込み開始日：4月1日(月)



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】

ぬり絵



日時：4月1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。

10分体操



日付：4月7日（日） 4月14日（日）
4月21日（日） 4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



日時：4月13日（土）11:00~12:00
場所：カミングに11:00集合
内容：コーヒョップでテイクアウトをして、
春の鹿沼公園をお散歩しましょう♪
費用：300円程度（お茶代）

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：4月13日（土）14:00~15:00
場所：多目的室



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：4月20日（土）13:30~15:30
場所：多目的室
内容：布で作る巾着型のお弁当袋
費用：無料
申し込み制：定員5名（先着順）
申し込み開始日：4月1日（月）

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：4月14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。

HAND MADE in カミング

日時：4月17日（水）13:10~15:00
場所：多目的室
内容：端午の節句飾り
折り紙を使い、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：4月1日（月）



作品イメージ図

映画の時間「翔んで埼玉」

東京都民から迫害を受けて、埼玉県民は身をひそめて暮らすようになっていた…
埼玉県に関する爆笑ネタが散りばめられた壮大なコメディ映画です！！

日時：4月7日（日）14:00~16:00（上映時間106分） 途中休憩あり
場所：多目的室

埼玉ポーズって
知ってる？



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：4月28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。



~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

地域清掃をしよう!~春の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、出かけたけれど一人では心配…、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：4月27日(土) 10:00~11:00 ※雨天中止

場 所：カミングに 10:00 集合



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：4月10日(水)~5月1日(水)の内16日間 1名



異動職員挨拶

伊草(いぐさ)

令和6年4月から、市内の相談機関に出向する事となりました。カミングで過ごした7年間で、利用者の皆様、関係機関の皆様、共に働かせていただいた職員の皆様から、人との繋がり大切さを学ばせていただきました。本当にありがとうございました。カミングでの経験を生かして今後も地域福祉の充実に貢献できるよう取り組んでいこうと考えています。

異動の挨拶をしておいて難ですが、カミングには引き続き所属しておりますので、今後も時々出入りする事があるかと思えます。引き続きよろしくお願い致します。

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4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 夕食 豚肉とごぼうの 柚子胡椒炒め	2 休館	3 夕食 中華丼	4	5 休館	6	7 昼食 キャベツと ひき肉の卵炒め
8 夕食 春キャベツと 鶏肉のクリーム煮	9 休館	10 夕食 キーマカレー	11	12 休館	13	14 昼食 魚の照り焼き
15 夕食 春野菜の ペパロンチーノ パスタ	16 休館	17 夕食 チャプチェ	18	19 休館	20	21 昼食 ネギ塩チキン
22 夕食 トンテキ	23 休館	24 夕食 たけのこご飯 鶏の照り焼き	25	26 休館	27	28 昼食 豚キムチ
29(祝) 月曜祝日の ため休館	30 (10時-17時開館)	 カミングブログ QRコード		 ※小盛りをご希望の方は、 注文時にお申し出ください。		

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4月 プログラム予定表【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 ㊦ぬり絵	2 休館	3	4	5 休館	6 ㊧かむかむの森 ㊦桜まつりに 行こう!	7 ㊦10分体操 ㊦映画の時間	
8	9 休館	10	11	12 休館	13 ㊦鹿さんぽ ㊦ボランティア活動	14 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー	
15	16 休館	17 ㊦MADE in カミング	18	19 休館	20 ㊧かむかむの森 ㊦小物作り	21 ㊦10分体操 ㊦薬の講座	
22	23 休館	24	25	26 休館	27 ㊦地域清掃を しよう! ㊧あしたば会 運営委員会	28 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク	
29(祝) 月曜祝日の ため休館	30 (10時-17時開館)	㊦…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ご参加いただけます。</u>					