

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。



5月開館時間変更のお知らせ

5月6日(月・祝):休館

7日(火):10時～17時開館

18日(土):振替休館

19日(日):振替休館

20日(月):振替休館

第16回さがみハート展 皆様からの詩を大募集！！

さがみハート展とは、こころに病を持つ方が書いた詩を題材に、市民画家や学生が絵を描き、絵と詩を一つの作品として展示をするコラボレーション展です。只今皆様からの詩を大募集中です！作品は、1月10日(金)から1月14日(火)までの5日間、相模原市民ギャラリーにて展示をします。皆さまのご応募をお待ちしています！

【募集要項】

応募資格：精神障がい、こころの病をお持ちの方

募集点数：55点

締め切り：令和6年6月30日(日)まで

作品形式：A4用紙(白・横向き)に、縦書きで(180文字以内・18行以内)、
タイトル、名前(ペンネーム可)、本文の順に
パソコン(Wordなど)または直筆で作成してください。

※直筆の方は必ず筆やマジックで書いてください。(鉛筆、ボールペン不可)

応募先：地域活動支援センターカミング「さがみハート展」宛

※応募方法、注意事項などの詳細はさがみハート展詩募集のチラシをご覧ください、カミングまでお問い合わせください。



さがみハート展
ホームページ

かむかむの森「ブレンド春の手作りマルシェ」に出店しました！

4月20日(土)に、就労継続支援B型事業所ブレンドが開催した「ブレンド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」が出店しました！かむかむの森では初のレジン作品を販売し、たくさんの方に手に取っていただきました♪ありがとうございました！

かむかむの森の出店の様子などは、カミングのブログに掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

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：5月4日（土・祝）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。



10分体操

日付：5月5日（日・祝）

5月12日（日） 5月26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。



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：5月4日（土・祝）14：00～15：00

場所：多目的室



ぬり絵

日時：5月18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：5月11日（土）13：30～15：30

場所：多目的室

内容：フェルトで作る髪留め

費用：無料

申し込み制：定員5名（先着順）

申し込み開始日：5月1日（水）

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：5月26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。

映画の時間「名探偵コナン 緋色の弾丸」

名だたる企業が集まるパーティー会場で次々に起きた拉致事件に、コナンとその仲間たちが挑む！！

日時：5月5日（日・祝）14：00～16：30（上映時間110分）途中休憩あり

場所：多目的室

映画館で最新作が上映しているのじゃ～



ハンド MADE in カミング

日時：5月15日（水）13：15～15：15

場所：多目的室

内容：折り紙でつくるあじさい飾り

完成した作品は一定期間カミングに飾ります。

費用：無料

申し込み制：定員6名（先着順）申し込み開始日：5月1日（水）



～薬剤師さんによる～

薬の講座

今月は眠りについて参加者で自由に話し合います。

眠りについての疑問やお困りごとはありませんか？この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日時：5月12日（日）18：10～15：00 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：5月1日（水）

5月のテーマ「眠りについて」

前半・・・フリートーク（グループワーク）

後半・・・「眠り」についてもテーマに、身体と眠りの関係、
睡眠薬などについて講義を行います。



～社会参加促進プログラム「はじめの一歩」～

カミング農園～野菜の植え付け作業をしよう！～

ガーデニングの季節がやってきました！

カミング農園では、数種類の野菜を植える予定となっています！

一緒に苗の植え付けをしてみませんか？何を植えるのかは当日のお楽しみに♪

日時：5月8日（水）13：15～14：45

場所：カミング内 ※当日は動きやすい服装でお越しください。

申し込み制：定員なし



地域清掃をしよう！～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、出かけたいけど一人では心配…、
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：5月25日（土）10：00～11：00 ※雨天中止

場所：カミングに10：00集合。



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：5月26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。



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。

※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5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
※小盛りをご希望の方は、 注文時にお申し出ください。		1 夕食 ガパオライス	2	3(祝) 休館	4(祝)	5(祝) 昼食 豚バラこんにゃく炒め
6(祝) 月曜祝日のため休館	7 (10時-17時開館)	8 夕食 鶏ごぼう煮	9	10 休館	11	12 昼食 麻婆豆腐
13 夕食 バターチキンカレー	14 休館	15 夕食 シーフードトマトパスタ	16	17 休館	18 振替休館	19 振替休館
20 振替休館	21 休館	22 夕食 生姜焼き	23	24 休館	25	26 昼食 焼鮭定食
27 夕食 油淋鶏	28 休館	29 夕食 牛肉とじゃがいもの味噌炒め	30	31 休館	カミングプログ QRコード 	

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