

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。



6月21日は夏至です。日の出から日の入りまでの時間が最も長い日になります。

実は夏至には全国的な風習がほとんどありません。その理由の一説として、日本では夏至の時期が田植え時期などの農作業の繁忙期と重なっており、夏至独自の風習が生まれづらかったということが言われています。

少しずつ気温も高くなってきました。夏に備えていきましょう!

鹿さんぽ Special

星が丘の新名物!たい焼きを買いに行こう♪

星が丘にある就労継続支援B型 poco a poco ♪が、

5月にオープンした「たい焼き屋 poco a poco ♪」に、たい焼きを買いに行きます!

たい焼きは、自家製のつぶあんや、定番のカスタードなど数種類の味があるそうです!

コーヒーやジュース等のドリンクを飲むこともできます。

星が丘の新名物気になりませんか?ぜひこの機会にみんなで買いに行きましょう!

日時:6月8日(土) 11:30~13:30 ※雨天決行

費用:往復の交通費はカミングが負担します。飲食代は自己負担となります。

申し込み制:定員6名(先着順)申し込み開始日:6月1日(土)



【当日のスケジュール】

カミング集合(11:30)・出発(11:35)

淵野辺駅からバスで移動(11:45→11:54)

たい焼き屋 poco a poco ♪でテイクアウト(12:30頃まで)

バスで淵野辺駅に移動(13:01頃到着予定)

カミング到着・解散(13:30頃)

~社会参加促進プログラム「はじめての一步」~

熱帯魚に会いに行こう

日時:6月22日(土) 10:30~12:30 ※雨天中止、小雨決行

場所:カミングに10:30集合

内容:富士見にある熱帯魚屋「トロピランド」に出かけて、

カミングの水槽に入れる新しい魚を選びます。

カミングに戻った後は、新しい魚をカミングの水槽に入れます。

持ち物:飲み物、帽子

申し込み制:定員なし

※片道25分程歩きます。



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：6月2日(日) 6月9日(日)
6月16日(日) 6月23日(日)
6月30日(日)

時間：13:00~13:10

場所：カミングフリースペースで、いろいろな体操やストレッチを行います。自由参加です。



ぬり絵



日時：6月3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。

映画の時間

「塔の上のラプンツェル」

日時：6月2日(日) 14:00~16:30
(上映時間100分) 途中休憩あり

場所：多目的室

今回はリクエストがあった

ディズニー作品を上映します！

高い塔の上で暮らす主人公のラプンツェルが、初めて外の世界に旅立ち、未知の冒険に出る！！



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：6月15日(土) 13:30~15:30

内容：布で作るミニポーチ

費用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：6月1日(土)

【黄紫さんのアクセサリー作り】



日時：6月23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。

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：6月9日(日) 14:00~15:00

場所：多目的室



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を清掃しに出かけます。

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：6月15日(土) 10:00~11:00 ※雨天中止

場所：カミングに10:00集合。



HANDS MADE in カミング

日時：6月19日(水) 13:15~15:15

場所：多目的室

内容：ガラススタイルコースター

コースターにガラススタイルを貼り付けて作品を作ります。

費用：300円

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：6月1日(土)



作品イメージ図

～薬剤師さんによる～

薬の講座

お薬を飲んでいるなかで、お薬の疑問がある人もない人も、みんなで服薬生活について自由に話し合います。お薬の効く環境ってどういうこと？薬が効いていると実感できないけどこのままで大丈夫？などみんなで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：6月16日（日）13：10～15：00

場 所：多目的室

内 容：服薬生活についてフリートーク

申し込み制：定員9名（先着順） 申し込み開始日：6月1日（土）



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：6月30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。

申し込み制：定員6名（先着順） 申し込み開始日：6月1日（土）



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：6月8日（土）～23日（日） 8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。

※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6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、 <u>注文時にお申し出ください。</u>						1	2 〔昼食〕 ポークチャップ
			カミングブログ QRコード				
3 〔夕食〕 ゆず胡椒香る 鶏の照り焼き	4 休館	5 〔夕食〕 ポキ丼	6	7 休館	8	9 〔昼食〕 タコライス	
10 〔夕食〕 肉野菜炒め	11 休館	12 〔夕食〕 高菜チャーハン	13	14 休館	15	16 〔昼食〕 親子丼	
17 〔夕食〕 牛肉とアスパラガスの オイスターソース炒め	18 休館	19 〔夕食〕 揚げ出し豆腐 枝豆塩昆布ご飯	20	21 休館	22	23 〔昼食〕 魚のムニエル	
24 〔夕食〕 ピーマンの 肉詰め	25 休館	26 〔夕食〕 酢豚	27	28 休館	29	30 〔昼食〕 冷やし中華 (しょうゆ)	

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6月 予定表【プログラムの最少施行人数は2名となります。】

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>						
3 ㊦ぬり絵	4 休館	5	6	7 休館	8 ㊦たい焼きを 買いに行こう!	9 ㊦10分体操 ㊦映画の時間
10	11 休館	12	13	14 休館	15 ㊦地域清掃を しよう! ㊦小物作り	16 ㊦10分体操 ㊦薬の講座
17	18 休館	19 ㊦MADE in カミング	20	21 休館	22 ㊦熱帯魚に 会いに行こう ㊨あしたば会 運営委員会	23 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー
24	25 休館	26	27	28 休館	29 ㊨かむかむの森	30 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク