

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。

7月の開館時間変更のお知らせ

7月15日(月・祝):祝日のため休館 7月16日(火):10~17時開館 食事なし

「就労プログラム事業所見学」のお知らせ

今回は、橋本にある就労移行支援と就労継続支援B型の2つの事業所に見学に行きます。
これから就労を考えている方、B型でどのような作業をしているのか興味のある方などなど、
皆様のご参加お待ちしております♪ご家族の参加も可能です。

日時:7月16日(火)12:45~15:45 場所:カミングに12:45集合

見学先:チャレンジドジャパン橋本センター(就労移行)、多機能型事業所レティ(B型、就労移行)

申し込み制:定員6名(先着順)申し込み開始日:7月1日(月)

費用:お茶代(420円~)

【当日のスケジュール】

カミング集合(12:45) 出発(12:50) 淵野辺駅から橋本駅まで電車で移動(13:02→13:10)

チャレンジドジャパン橋本センター見学(13:20→14:00) 徒歩で移動(約15分)

レティ見学(14:15→15:00) 見学終了後、橋本駅のカフェで振り返り、解散(15:45)

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

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

猫型配膳ロボットに会いに、 ジョナサンにお昼を食べに行こう!

カミングから徒歩10分のところにある、ジョナサンにお昼を食べに出かけます。

ジョナサンには、飲食店で大活躍中の猫型配膳ロボットがいます!

猫型配膳ロボットは、料理をテーブルまで運ぶことと、済んだ食器を運ぶことをしてくれます。

猫のようなかわいらしいデザインになっていて、耳を触ると嬉しそうな反応をするそうです!

ぜひこの機会にみんなで会いに行きましょう~!

日時:7月27日(土)11:45~13:30(雨天決行) 場所:カミングに11:45集合

申し込み制:定員6名(先着順)申し込み開始日:7月1日(月)

費用:900円~(昼食代)

こころの元気+6月号 ピアカムが表紙になりました!

メンタルヘルスマガジンこころの元気+6月号に、
ピアサポートグループ「ピアカム」のメンバーが
表紙として掲載されています!

カミングにも冊子が置いてありますので、

みなさんぜひご覧ください♪

職員挨拶

佐藤(さとう)

6月から入職しました佐藤です。
健康作りに興味があり、
できるだけ歩くようにしています。
慣れないことが多いですが、
どうぞよろしくお願ひします。



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：7月7日(日) 7月14日(日)
7月21日(日) 7月28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：7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。



鹿さんぽ

日時：7月6日(土) 11:00~12:00

場所：カミングに11:00集合

内容：コーヒーショップでテイクアウトをして、
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：7月6日(土) 14:00~15:00

場所：多目的室



映画の時間「ゴジラ-1.0」

日時：7月7日(日) 14:00~16:30

(上映時間125分) 途中休憩あり

場所：多目的室

終戦後、喪失から人々が立ち上がろうとした
矢先、ゴジラが日本に上陸し……



HAND MADE in カミング

日時：7月17日(水) 13:15~15:15

場所：多目的室

内容：ケース付き携帯うちわ
和柄の用紙を使い持ち歩きサイズの
うちわを作ります。

費用：無料

申し込み制：定員6名(先着順)

申し込み開始日：7月1日(月)

ピクトーク

日時：7月14日(日) 13:15~14:45 場所：多目的室

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：7月1日(月)

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。



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：7月20日(土) 13:30~15:30

場所：多目的室

内容：フェルトで作るマンボウのマスコット

費用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：7月1日(月)

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：7月28日(日) 15:00~17:00

場所：多目的室

内容：ビーズで作るブレスレットまたはネックレス

費用：300円 *ボランティアさんがお手伝いします。

申し込み制：定員9名(先着順)

申し込み開始日：7月1日(月)



~薬剤師さんによる~

薬の講座

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、
みんなでお薬のことについて話してみたいことはございませんか？ぜひお気軽にご参加ください♪

日時：7月21日(日) 13:15~15:00 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：7月1日(月)



新メンバー募集！ かむかむの森体験&説明会のお知らせ

マルシェサークル「かむかむの森」で新しいメンバーを募集することになりました。
「かむかむの森」の活動に興味がある方、参加を考えている方に向けて、体験会を開催します！
体験会では、現在活動中の「かむかむの森」のメンバーの方と一緒に作品作りに取り組みます。
物作りが好きな方、人との繋がりを求めている方などこの機会にぜひご参加ください♪

日 時：7月14日（日）10：00～12：00
場 所：多目的室
内 容：かむかむの森の説明、ビーズリング作り
申し込み制：定員無し



皆で楽しく活動
しよう！参加
待ってるよ～！

かむかむの森とは

マルシェなどの様々なイベントへの出店に向けて、メンバーが中心となって作品作りや、販売、ミーティングなどに取り組んでいるグループです。活動は月1回～2回行っています。
昨年度は、淵野辺手作りマルシェフェスティバルや、ブレンドさん主催の手作りマルシェに出店しました。
「かむかむの森」のメンバーになりたい方は体験会に参加した後に、カミングまでお申し込みください。

利用者さん主催のサークルのご案内

花サークル wakaba フラワーアレンジメントを作ろう！

カミング利用者さん主催の「花サークル wakaba」を開催します。
フレッシュな夏のお花でフラワーアレンジメントを作ります。
暑い日も続きますが、フラワーアレンジメントで元気になりましょう！

日 時：7月13日（土） 13：30～15：30 場 所：多目的室
申し込み制：定員6名（定員となり次第、申し込みを締め切ります。）

費 用：2000円

持ち物：花ばさみ（お持ちでない方は貸出しします。）

申し込み締め切り：7月6日（土）17：00まで

※サークル活動のため、職員は参加いたしません。

※キャンセルについて

申し込み後にキャンセルをされる方は、必ず7月6日（土）17：00までにご連絡ください。

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7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 豚とキクラゲの卵炒め	2 休館	3 夕食 和風ハンバーグ	4	5 休館	6	7 昼食 ハニーマスタードチキン
8 夕食 夏野菜キーマカレー	9 休館	10 夕食 五目ごはん 鶏の甘酢和え	11	12 休館	13	14 昼食 焼鮭定食
15(祝) 月曜祝日の ため休館	16 (10時-17時開館)	17 夕食 ほいこーろー 回鍋肉	18	19 休館	20	21 昼食 豚肉の大葉梅炒め
22 夕食 鶏とオクラの チーズ焼き	23 休館	24 夕食 鯖の香味だれかけ	25	26 休館	27	28 昼食 三色丼
29 夕食 サラダうどん	30 休館	31 夕食 青菜とひき肉の 中華炒め	※小盛りをご希望の方は、 注文時にお申し出ください。			
					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 (留守番対応)

2024年7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
1 ①ぬり絵	2 休館	3	4	5 休館	6 ①鹿さんぽ ②ボランティア活動	7 ①10分体操 ①映画の時間
8	9 休館	10	11	12 休館	13 ③フラワー アレンジメント	14 ④かむかむの森 ①10分体操 ①ピアトーク
15(祝) 月曜祝日の ため休館	16 (10時-17時開館) ①就労プログラム	17 ①MADE in カミング	18	19 休館	20 ①小物作り	21 ①10分体操 ①薬の講座
22	23 休館	24	25	26 休館	27 ①ネコ型配膳 ロボットに会いに ジョナサンに行こう ④あしたば会 運営委員会	28 ①10分体操 ①アクセサリー
29	30 休館	31	①…カミングのプログラムです。 ③…利用者主体のサークルです。 ④… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u>			

