

# 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。

## 9月開館時間変更のお知らせ



・9月12日(木):臨時休館(法人職員研修のため)

・9月16日(月・祝):祝日のため休館

・9月23日(月・祝):祝日のため休館

・9月17日(火):10:00~17:00開館 **食事なし**

・9月24日(火):10:00~17:00開館 **食事なし**

## ピアカムの活動に参加しませんか ~ピアサポーター養成研修のお知らせ~

只今ピアカムでは、「ピアサポーター養成研修」に参加し、ピアカムのメンバーとして活動して頂ける方を募集しています。「ピアサポーター養成研修」とは、新規でピアカムのメンバーになりたいという方の養成と現在活動中のピアカムメンバーのフォローアップのための研修です。ピアサポーター養成研修を修了した方が、ピアカムのメンバーとなり様々な活動をしています。

**対象者**・カミング及びみなみ風利用対象者 ・研修の全日程に参加する意思のある方  
・研修終了後、ピアカムのメンバーとして活動する意思のある方

### ピアサポーター養成研修日程(全4回)

- ①10月25日(金) 13:30~15:30 会場:カミング
- ②11月1日(金) 13:30~15:30 会場:カミング
- ③11月3日(日) 13:30~15:30 会場:みなみ風
- ④日程調整中(11月上旬予定) 会場:カミング

### 研修内容

ピア活動をする事で得られること、ピアサポーターの役割、実際の活動に必要なスキルなどについて学びます。

### 申し込み

カミングまでお申し込みください。研修初日までの間に事前面接を行います。

締め切り:10月3日(木)まで

### ~ピアサポートグループピアカムとは~

当事者が自らの体験を生かし支え合いの活動をするグループです。カミングやみなみ風を拠点に「メンバー同士の話し合い」、「面接・電話相談」、「文通」、「語り場」、「講演会等講師」など様々な活動を行っています。



## 特別プログラム

## ピアカムの活動を知ろう!

今回、皆さんにピアカムの活動を知ってもらうため、ピアカムの活動を紹介する説明会を企画しました。ピアカムメンバーが担当しているピア活動の内容や、ピア活動をして良かったこと等を語ります。「ピアカムで活動してみたい」「養成研修に参加しようか悩んでいる」という方はもちろん、「ピアカムがどんな事をしているのか知りたい」という方も、お気軽にご参加ください。

日 時:9月29日(日) 13:30~14:45 場 所:カミングフリースペース

内 容:ピアカムの活動紹介

対象者:カミング登録者

申し込み制:定員無し

※説明会の様子はオンラインでみなみ風でも上映します。

(オンライン画面に映るのはピアカムメンバーのみで、参加者の皆さんは映りません。)

オンラインで  
みなみ風からも  
説明会に参加できます

# 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：9月1日(日) 9月8日(日)  
9月15日(日) 9月22日(日)  
9月29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 付：9月2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：9月7日(土) 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。



## 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：9月7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：9月21日(土) 13:30~15:30

場 所：多目的室

内 容：フェルトで作るペンポーチ

費 用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：9月1日(日)

### 【アクセサリ作り】※ボランティアさんはお休みです。

日 時：9月22日(日) 15:00~17:00

場 所：多目的室

内 容：ビーズで作るアクセサリ

費 用：300円

申し込み制：定員7名(先着順)

申し込み開始日：9月1日(日)

## 映画の時間「インサイドヘッド」

日 時：9月14日(土) 13:30~15:30

(上映時間95分) 途中休憩あり

場 所：多目的室



物語の舞台となるのは主人公の頭の中に存在する感情たち!主人公を幸せにするために心と行動をコントロールしていく、人の感情をテーマにしたディズニー作品です♪

## ピアトーク

日 時：9月15日(日) 13:15~14:45

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：9月1日(日)



## HAND MADE in カミング

日 時：9月18日(水) 13:15~15:15 場 所：多目的室

内 容：お月見の壁飾り

画用紙や毛糸を使いオリジナルのお月見の壁飾りを作ります!

費 用：無料

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：9月1日(日)



# 防災訓練のお知らせ

非常食の  
試食会もあるよ

日時：9月22日（日）13：10～14：00

場所：カミング

今回の防災訓練は、地震についての講義とクイズを行います。また、非常食の試食会も実施します。防災訓練のあとは、災害時避難場所の淵野辺小学校を確認しに行きます。（希望者のみ）ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 防災訓練のタイムスケジュール

13：10～ 地震に関するクイズと講義・非常食の試食会

13：40～ 災害時避難場所(淵野辺小学校)の確認



## 注意事項

☆防災訓練はその時間にカミングにいる方、全員参加となります。

☆13：10～14：00の間、面接・電話相談、入浴、洗濯の利用はできません。ご了承ください。

～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

この薬って必要なの？最近薬が不足しているってどういうこと？など服薬生活でのふとした疑問はありませんか？薬の講座では、日常生活をより良いものにするために、みんなで自由に話し合います。もちろん話を聞くだけでも大丈夫です。ぜひお気軽にご参加ください。

日時：9月8日（日）13：10～15：00

場所：多目的室

申し込み制：定員7名（先着順）申し込み開始日：9月1日（日）



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

## 花火をしよう！～カミングミニ花火大会2024～

カミングから徒歩10分程の場所にある公園に、花火をしに行きます！

定番の線香花火からカラフルな花火など、色々な花火を皆さんで楽しみましょう♪

日時：9月11日（水）18：15～19：00

場所：カミングに18：15集合、19：00 現地解散

費用：無料

申し込み制：定員無し



## 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9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 ブログ QRコード 						1 <b>昼食</b> 麻婆茄子丼
2 <b>夕食</b> ゴージャンブルー	3 休館	4 <b>夕食</b> 舞茸と鶏肉の オイスター炒め	5 	6 休館	7 	8 <b>昼食</b> 魚の照り焼き
9 <b>夕食</b> 水餃子	10 休館	11 <b>夕食</b> ハヤシライス	12 臨時休館	13 休館	14 	15 <b>昼食</b> しょうが焼き
16(祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	17 (10時-17時開館)	18 <b>夕食</b> 海鮮チヂミ	19 	20 休館	21 	22 <b>昼食</b> ネギ塩チキン
23(祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	24 (10時-17時開館)	25 <b>夕食</b> 豚肉じゃが	26 	27 休館	28 	29 <b>昼食</b> 冷やし中華 (ゴマ)
30 <b>夕食</b> カオマンガイ	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) ※小盛りをご希望の方は、 <u>注文時</u> にお申し出ください。					

# 2024年9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 ㊦10分体操
2 ㊦ぬり絵	3 休館	4 	5 	6 休館	7 ㊦鹿さんぼ ㊦ボランティア活動	8 ㊦10分体操 ㊦薬の講座	
9 	10 休館	11 ㊦花火をしよう! ~カミングミニ 花火大会2024~	12 臨時休館	13 休館	14 ㊦映画の時間	15 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク	
16(祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	17 (10時-17時開館)	18 ㊦MADE in カミング	19 	20 休館	21 ㊦小物作り	22 ㊦10分体操 ㊦防災訓練 ㊦アクセサリー	
23(祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	24 (10時-17時開館)	25 	26 	27 休館	28 ㊨あしたば会 運営委員会	29 ㊨かむかむの森 ㊦10分体操 ㊦ピアカムの 活動を知ろう!	
30 	※22日(日) 13:10~14:00の間は、防災訓練のため、面接・電話相談、入浴、洗濯の利用はできません。ご了承ください。						