

開館時間: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。

## 10月開館時間変更のお知らせ

- ・10月14日(月・祝):祝日のため休館
- ・10月15日(火):10:00~17:00開館

食事なし



## かむかむの森「手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺」への出店のお知らせ

淵野辺駅北口オーロラデッキで行われる「手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺」にカミングのマルシェサークル「かむかむの森」が、10月20日(日)10:00~16:00で出店します。かむかむの森は淵野辺駅北口オーロラデッキに隣接する、桜美林大学フラネット淵野辺キャンパス(PFC)の1階に出展しています。

アクセサリ・小物類の販売から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♪

※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」~

## 精神保健ボランティアグループひびきさんの お手伝いをしに行こう! in ほかほかふれあいフェスタ 2024

障害のある人もない人もみんなで楽しむ市民のお祭り「ほかほかふれあいフェスタ」が開催されます! コーラスやダンス等のステージでの催しや、自主製品の販売、焼きそばやパン等の屋台が出店しています。今回は相模原市内でボランティア活動をしている精神保健ボランティアグループひびきさんが出店する焼きそばの販売に皆でお手伝いに行きたいと思えます! 販売のお手伝いをしてみたい方はもちろん、お手伝いは難しいけれどフェスタは見てみたい! という方もぜひこの機会にご参加ください♪

日時:10月12日(土)10:00~12:20

場所:カミングに10:00集合

費用:ほかほかふれあいフェスタ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:10月2日(水)



### 【当日のスケジュール】

カミング集合(10:00)・出発(10:05)

淵野辺駅から相模原駅まで電車で移動(10:25発→10:29着)

相模原駅南口から市役所前までバスで移動(10:35発→10:40着)

ひびきさんのお手伝い&ほかほかふれあいフェスタ会場散策(11:30頃まで)

市役所前から相模原駅南口までバスで移動(11:40発→11:47着)

相模原駅から淵野辺駅まで電車で移動(11:55発→11:59着)

カミング到着後、振り返りをして終了(12:20頃)

# 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：10月6日(日) 10月13日(日)  
10月20日(日) 10月27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。



## 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：10月5日(土) 14:00~15:00  
場 所：多目的室



## ぬり絵



日 時：10月7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：10月12日(土) 13:30~15:30

場 所：多目的室

内 容：布で作るミニポシェット

費 用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：10月2日(水)



小物作り  
作品イメージ図

### 【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：10月19日(土) 15:00~17:00

場 所：多目的室

内 容：ビーズとワイヤーで作るアクセサリー

費 用：300円

申し込み制：定員9名(先着順)

申し込み開始日：10月2日(水)



\*ボランティアさんがお手伝いします。

## ピアトーク

日 時：10月20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：10月2日(水)



## 映画の時間「THE FIRST SLAM DUNK」

日 時：10月6日(日) 14:00~16:30 (上映時間124分) 途中休憩あり

場 所：多目的室

高校バスケットに打ち込む選手たちの成長と描いた、バスケット漫画の金字塔として  
愛され続けている大人気漫画SLAM DUNKを新たにアニメーション映画化した作品です。

諦めたらそこで  
試合終了ですよ。じゃ



## HAND MADE in カミング

日 時：10月16日(水) 13:15~15:15

場 所：多目的室

内 容：ハロウィンアイロンビーズキーホルダー  
アイロンビーズと毛糸を使い、  
ハロウィンをモチーフとしたキーホルダーを作ります。

費 用：無料

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：10月2日(水)



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

## 桜美林大学町田キャンパス大学祭 桜李祭に行こう！

桜美林大学の無料スクールバスに乗って、桜美林大学町田キャンパスの大学祭に遊びに行きます！  
大学祭とは、学生が主体となって屋台の出店、ライブの開催など様々な出し物を行う大規模イベントです。  
たこ焼き、焼きそば、じゃがバターなどの定番屋台から、空手部の押忍カツ（串カツ）、ポケモンサークル  
体験会、漫画研究サークルの展示会など、気になる企画が目白押し！？ぜひこの機会にご参加ください♪

日 時：10月26日（土）12：00～14：30

場 所：カミングに12：00 集合

費 用：大学祭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：10月2日（水）



### 【当日のスケジュール】

カミング集合（12：00）・出発（12：10）

淵野辺駅から無料スクールバスで桜美林大学まで移動（12：30 発）

露店巡り（13：40 頃まで）

桜美林大学から無料スクールバス移動で淵野辺駅まで移動（14：00 発）

カミング到着後、振り返りをして終了（14：30 頃）

～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

先月、医薬品（薬と食べ物などの飲み合わせ、タイミング、注意事項）について話し合いました。  
今回は、この内容をテーマにクイズ形式で講義を行います。  
興味がある人もない人も、聞くだけの方もぜひこの機会にご参加ください。

日 時：10月27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：10月2日（水）

### 10月のテーマ「医薬品について ～薬と食べ物などの飲み合わせ、タイミング、注意事項～」

前半・・・フリートーク（グループワーク）

後半・・・医薬品（薬と食べ物などの飲み合わせ、タイミング、注意事項）を  
テーマにクイズ形式の講義を行います。



## 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10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 休館	2 <b>夕食</b> ビビンバ丼	3	4 休館	5	6 <b>昼食</b> 焼鮭定食
7 <b>夕食</b> 鶏とさつまいもの 甘辛炒め	8 休館	9 <b>夕食</b> ポークピカタ	10	11 休館	12	13 <b>昼食</b> キャバツと春雨の ひき肉炒め
14(祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	15 (10時-17時開館)	16 <b>夕食</b> 鶏ときのこの クリーム煮	17	18 休館	19	20 <b>昼食</b> 豚キムチ
21 <b>夕食</b> ミートドリア	22 休館	23 <b>夕食</b> とんかつ	24	25 休館	26	27 <b>昼食</b> 焼き鳥風丼
28 <b>夕食</b> ブルコギ	29 休館	30 <b>夕食</b> 五目あんかけ 焼きそば	31	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)  
※小盛をご希望の方は、注文時にお申し出ください。

# 2024年10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 休館	2	3	4 休館	5 ①ボランティア活動	6 ⑥10分体操 ⑥映画の時間
7 ①ぬり絵	8 休館	9	10	11 休館	12 ①ひびきさんの 手伝いに行こう! ①小物作り	13 ①10分体操 ⑧かむかむの森
14(祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	15 (10時-17時開館)	16 ①MADE in カミング	17	18 休館	19 ①アクセサリー	20 ⑧かむかむの森 マルシェ出店 ①10分体操 ①ピアトーク
21	22 休館	23	24	25 休館	26 ①桜李祭に 行こう! ⑧あしたば会 運営委員会	27 ①10分体操 ①薬の講座
28	29 休館	30	31	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。 ⑧… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u>		

※10月の鹿さんぽは中止となります。