

# 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。



## 11月の開館時間変更のお知らせ

- ・11月4日(月・祝):祝日のため休館
- ・11月5日(火):13:00~17:00開館



## かむかむの森「ブレンド秋の手作りマルシェ」への出店のお知らせ

就労継続支援B型事業所ブレンドが開催する「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、11月16日(土)10:30~14:30に出店します。

アクセサリ・小物類の販売から駄菓子・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♪

会場住所:相模原市南区大野台 1-5-2 神奈中バス共和 下車 徒歩5分

※詳しくはブレンドのインスタグラムまたはカミング館内のチラシをご覧ください。

Instagram:[https://www.instagram.com/blend\\_official2023](https://www.instagram.com/blend_official2023)

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」

## ブレンド秋の手作りマルシェに行こう!

就労継続支援B型事業所ブレンドが開催する「秋の手作りマルシェ」にカミングのマルシェサークル「かむかむの森」が出店します!

会場ではハンドメイド作品や、お弁当等の食品関係のお店も出店しています!

さらに、けん玉のパフォーマンスも行われます!皆で秋の手作りマルシェを楽しみましょう~♪

日時:11月16日(土) 10:05~12:30(雨天決行)

場所:10:15にカミングに集合。

費用:秋の手作りマルシェでの購入費は実費となります。往復の交通費はカミングが負担します。

申し込み制:定員6名(先着順) 申し込み開始日:11月2日(土)

### 【当日のスケジュール】

カミング集合(10:05)・出発(10:15)

淵野辺駅南口からバスで移動(10:30発→10:47着)→徒歩で移動(約5分)

秋の手作りマルシェ散策(12:00頃まで)

バスで淵野辺駅南口に移動(12:20頃到着予定)

カミング到着後、振り返りをして終了(12:30)

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

## 地域清掃をしよう!~秋の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:11月23日(土)10:00~11:00 ※雨天中止

場所:カミングに10:00集合



# 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：11月3日(日) 11月10日(日)  
11月17日(日) 11月24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。



## 鹿さんぽ

日 時：11月2日(土) 11:00~12:00

場 所：カミングに11:00集合

内 容：のんびり歩いて、みんなで矢部のお店へ  
焼き羊を買いに行きましょう☆

費 用：300円~(焼き羊代)



## 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：11月2日(土) 14:00~15:00

場 所：多目的室



## ぬり絵

日 時：11月11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：11月9日(土) 13:30~15:30

場 所：多目的室

内 容：フェルトで作るハムスターのマスコット

費 用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：11月2日(土)



### 【黄紫さんのアクセサリー作り】 作品イメージ図

日 時：11月24日(日) 15:00~17:00

内 容：ワイヤーとビーズ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：11月2日(土)

\*ボランティアさんがお手伝いします。

## HAND MADE in カミング

日 時：11月20日(水) 13:00~15:00 場 所：多目的室

内 容：色画用紙や切り絵で作るクリスマス飾り  
参加者で1つの作品を作ります。  
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：11月2日(土)



## 映画の時間 「モアナと伝説の海」

日 時：11月3日(日) 14:00~16:30(上映時間107分) 途中休憩あり

場 所：多目的室

海を愛する主人公のモアナが、傷つき悩みながらも、  
自分の進むべき道を見つけるための冒険に出る物語です！



ディズニー映画じゃ。

～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：11月10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7名（先着順） 申し込み開始日：11月2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：11月17日（日）13：10～14：45

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：11月2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：11月9日（土）～12月2日（月）の内16日間 1名

## 退職職員挨拶

### 久島（ひさしま）

一身上の都合でカミングを退職することになりました。1年5ヶ月という短い時間でしたが、プログラム・食事作り・電話相談など、皆さんと一緒に過ごした時間は、これからの私の人生にとってとてもかけがえのない経験となりました。いつかボランティアなどでお会いする機会があるかと思いますが、その時はまたよろしくお願い致します。

## 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。

※換気により館内の窓が開いています。利用される方は厚着等の防寒対策をお願いします。

※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11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				1 休館	2	3 (祝) <b>昼食</b> 塩麻婆豆腐
4 (祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	5 (13時-17時開館)	6 <b>夕食</b> 鮭のちゃん ちゃん焼き	7	8 休館	9	10 <b>昼食</b> 鶏ときのこの バター醤油炒め
11 <b>夕食</b> かぼちゃの ドライカレー	12 休館	13 <b>夕食</b> 牛肉とごぼうの すき煮	14	15 休館	16	17 <b>昼食</b> 魚のムニエル
18 <b>夕食</b> ポトフ (パン付き)	19 休館	20 <b>夕食</b> 鶏と蓮根の 甘酢炒め	21	22 休館	23 (祝)	24 <b>昼食</b> 豚肉とキャベツの オイスター炒め
25 <b>夕食</b> 焼きうどん	26 休館	27 <b>夕食</b> タンドリー チキン	28	29 休館	30	

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11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 休館	2 ㊦鹿さんぽ ㊦ボランティア活動	3 (祝) ㊦10分体操 ㊦映画の時間
4 (祝) <b>月曜祝日の ため休館</b>	5 (13時-17時開館)	6	7	8 休館	9 ㊦小物作り	10 ㊦10分体操 ㊦薬の講座
11 ㊦ぬり絵	12 休館	13	14	15 休館	16 ㊦ブレンド マルシェに 行こう!	17 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク
18	19 休館	20 ㊦MADE in カミング	21	22 休館	23 (祝) ㊦地域清掃を しよう! ㊦あしたば会 運営委員会	24 ㊦10分体操 ㊦アクセサリ
25	26 休館	27	28	29 休館	30	