

# カミングだより

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。

## 12月、1月の開館時間変更のお知らせ

12月28日(土):10時~17時開館 **大掃除**  
(電話・面接相談、風呂、洗濯機は利用できません。)

12月29日(日)~31日(火):年末休館

1月1日(水・祝)~3日(金):年始休館

4日(土):10時~17時開館

13日(月・祝):休館

14日(火):10時~17時開館



## カミング X'mas イベント!



12月になりました。12月と言えばクリスマス!ということで、イベントを開催します!

### 「学生と一緒にクリスマスの飾りつけをしよう!」

~社会参加促進プログラム「はじめの一歩」~

12月4日はカミングのクリスマス飾りを作って館内に飾りつけをします。  
今回はカミングに見学実習に来る桜美林大学の学生さんと一緒に飾りつけをします。  
皆でクリスマスを楽しみましょう♪

日 時:12月4日(水)14:30~16:00

場 所:カミングフリースペース

定 員:無し 上記時間内でしたら自由に参加ができます。



### 「カミング X'mas パーティー」

12月22日にカミングでXmasパーティーを開催します。  
レクリエーションの後に、皆でバイキング形式のクリスマスランチを楽しみましょう。  
レクリエーションの内容は当日のお楽しみ!ランチをしながらビンゴ大会も開催します!  
ちょっとした景品も用意しておりますのでみなさんぜひご参加ください♪

日 時:12月22日(日)11:30~13:30

場 所:カミングフリースペース

参加費:600円

申し込み制:定員25名(定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。)

申し込み開始日:12月1日(日)

申し込み締め切り:12月18日(水)



#### ランチバイキングメニュー

唐揚げ、エビフライ、ポテトフライ、  
スープ、クリスマスケーキ、その他

#### 当日のプログラム

- レクリエーション 11:30~12:30
- ランチバイキング&ビンゴ大会 12:30~13:30

# 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：12月1日(日) 12月8日(日)  
12月15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。参加をご希望の方は、当日フリースペースにお集まりください。



## 映画の時間「アナと雪の女王」

日時：12月1日(日) 14:00~16:00  
(上映時間103分) 途中休憩あり  
場所：多目的室



主人公のエルサとアナが、とある出来事によって霧に閉ざされてしまった魔法の森の話の聞き・・・大ヒットしたディズニー映画、アナと雪の女王の2作目！1作目を観ていない方もお楽しみいただけます。

## ぬり絵

日時：12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。



## 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：12月21日(土) 13:30~15:30

場所：多目的室

内容：布で作るクリスマスリース

費用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：12月1日(日)



作品イメージ

### 【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：12月14日(土) 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

申し込み制：定員9名(先着順)

申し込み開始日：12月1日(日)

\*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：12月7日(土) 14:00~15:00

場所：多目的室



## ピアトーク

日時：12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：12月1日(日)



## ハンドMADE in カミング

日時：12月18日(水) 13:00~15:00

場所：多目的室

内容：画用紙で作る鏡餅の壁飾り

費用：無料

申し込み制：定員6名(先着順)

申し込み開始日：12月1日(日)



作品イメージ

~薬剤師さんによる~

## 薬の講座

「便秘」をテーマに講義を行います。便秘について、疑問やお困りごとはありませんか？

この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日時：12月8日(日) 13:10~15:00

場所：多目的室

内容：便秘についてのQ&A

申し込み制：定員7名(先着順) 申し込み開始日：12月1日(日)



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

## poco フェスに行こう！

就労継続支援 B 型 poco a poco ♪ が開催する「poco フェス」に遊びに行きます。  
poco フェスでは、アクセサリーや布製品等の自主製品の販売から、  
たい焼きや手作りピザ等、いろいろな催し物が楽しめます♪



日 時：12月7日（土） 10：30～12：45（雨天決行）

場 所：10：30 にカミングに集合。

費 用：poco フェスでの購入費は自己負担となります。往復の交通費はカミングが負担します。

申し込み制：定員無し ※事前にお申し込みください

### 【当日のスケジュール】

カミング集合（10：30）・出発（10：35）

淵野辺駅南口からバスで移動（10：45 発→10：54 着）→徒歩で移動（約 5 分）

poco フェス散策（12：00 頃まで）

バスで淵野辺駅南口に移動（12：30 頃到着予定） カミング着・解散（12：45）

## 12月28日（土） 大掃除について

いよいよ年の暮れ、今年も終わりですね。カミングでは、12月28日（土）に終日大掃除を行います。  
当日お手伝いして下さる方も募集中です。

なお、12月より随時館内の清掃も行いますので、利用者の皆様にはご理解とご協力をお願いします。

### 【12月28日（土）は下記の点にご注意ください。】

\* 10時～17時開館 **食事なし**

\* 終日、電話・面接相談、風呂、洗濯機のご利用はできません。

\* 清掃中は暖房が入りません。暖かい服装でお越しください。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。



## 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実習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。

- ① 期 間：11月9日（土）～12月2日（月）の内 16日間 1名
- ② 日 時：12月4日（水）14：00～16：00 5名 フリースペース

## 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12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 プログ QRコード					1 <b>昼食</b> ハニーマスター ードチキン
2 <b>夕食</b> 豚肉と長芋の 梅肉炒め	3 休館	4 <b>夕食</b> れんこんの 挟み焼き	5	6 休館	7	8 <b>昼食</b> 鯖の味噌煮	
9 <b>夕食</b> 鶏のミルク カレー煮	10 休館	11 <b>夕食</b> チャプチェ	12	13 休館	14	15 <b>昼食</b> 大根のそぼろ煮	
16 <b>夕食</b> 豚とさつまいもの 甘辛炒め	17 休館	18 <b>夕食</b> 海鮮お好み焼き	19	20 休館	21	22 <b>昼食</b> 定員：25名 かミソXmasパイキング (600円)	
23 <b>夕食</b> ロコモコ丼	24 休館	25 <b>夕食</b> 年越し天ぷら そば	26	27 休館	28 <b>大掃除</b> (10時-17時開館)	29 <b>年末休館</b>	
30 <b>年末休館</b>	31 <b>年末休館</b>	夕食は当日 15:00 まで、昼食は 10:30 までにお申し込み下さい。042-759-5118 (留守番対応) ※小盛をご希望の方は、 <u>注文時</u> にお申し出ください。					

# 2024年12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 ㊦映画の時間
2 ㊦ぬり絵	3 休館	4 ㊦学生と一緒に クリスマスの 飾りつけを しよう!	5	6 休館	7 ㊦poco フェスに 行こう ㊦ボランティア活動	8 ㊦10分体操 ㊦薬の講座
9	10 休館	11	12	13 休館	14 ㊦アクセサリー	15 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク
16	17 休館	18 ㊦MADE in カミング	19	20 休館	21 ㊨かむかむの森 ㊦小物作り	22 ㊦Xmasパーティー
23	24 休館	25	26	27 休館	28 <b>大掃除</b> (10時-17時開館)	29 <b>年末休館</b>
30 <b>年末休館</b>	31 <b>年末休館</b>					