

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。



2月の開館時間変更のお知らせ

2月6日(木):臨時休館(職員研修のため)

2月24日(月・祝):休館

2月25日(火):10:00~17:00開館

今年の節分は2月2日です。2月3日が立春のためその前日が節分になります。節分に恵方の方向を向いて恵方巻を食べると、その1年の邪気をはらい、福を呼び寄せると言われています。2025年の節分は西南西の方角です。恵方巻を食べる方角はその年の「歳徳神(としとくじん)」という神様がいます。歳徳神とはその年の福德を司る神様です。その歳徳神がいる方角を「恵方」と呼び、その方角を向いて恵方巻を食べることによって縁起がいいとされています。

節分と言えばもう1つ、豆まきがあります。豆は昔から「魔を滅する」という意味を持っており、邪気を払うために撒かれるようになったのです。ぜひ節分を楽しみましょう♪

~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! ~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、出かけたけれど一人では心配…、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:2月22日(土)10:00~11:00 ※雨天中止

場所:カミングに10:00集合。暖かい服装でお越しください。

第16回さがみハート展を開催しました

1月10日(金)~1月14日(火)の5日間、相模原市民ギャラリーで第16回さがみハート展を開催しました。

5日間で693名の来場があり、たくさんの方に詩と絵画を見ていただくことができました。

ご来場くださった皆様、ご協力していただいた皆様、本当にありがとうございました。

また、今回も会場で展示した作品全てが載っている作品集を作成しました。

作品集は1冊500円でカミングにて販売中です!ご希望の方は職員までお声掛けください。

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：2月2日(日) 2月9日(日)
2月16日(日) 2月23日(日)

時 間：13:00~13:10

場 所：カミングフリースペースで様々な体操や
ストレッチを行います。自由参加です。



鹿さんぽ

日 時：2月1日(土) 11:00~12:00

場 所：カミングに11:00集合

内 容：洋菓子を買に行こう！
カミングから15分程度歩いたところにある洋菓子店に行きます。

費 用：300円~(お菓子代)

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：2月1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：2月15日(土) 13:30~15:30

場 所：多目的室

内 容：布で作るリボンのヘアゴム

費 用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：2月1日(土)



作品イメージ図

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：2月23日(日) 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：2月1日(土)



*ボランティアさんがお手伝いします。

ぬり絵

日 時：2月3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。



~薬剤師さんによる~

薬の講座

今月はお薬について参加者で自由に話し合います。

お薬の副作用で困っている、飲んでいく種類が多い…、睡眠薬は効いているの? などなど、
お薬についての疑問やお困りごとはごまいませんか?

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：2月8日(土) 13:00~15:00 場 所：多目的室

内 容：お薬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：2月1日(土)



ハンドメイド MADE in カミング

日 時：2月19日(水) 13:00~15:00 場 所：多目的室

内 容：ネコのしっぽマグネットフック
フェルトとワイヤーでネコ型のマグネットを作ります。

費 用：無料

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：2月1日(土)



作品イメージ図

映画の時間「怪物」

カンヌ国際映画祭で、2つの賞を受賞した話題作！

3人の登場人物それぞれ視点を中心に、無邪気な子供たちの間に起きた日常の喧嘩から派生した事件の真相に迫っていくストーリー構成です。

事件の真相は！？映画タイトルの「怪物」の正体とは！？

物語の結末に心揺さぶられる、ヒューマンドラマを上映します。

日時：2月9日（日）13：30～16：00（上映時間126分）途中休憩あり
（時間が変更となっています）

場所：多目的室

怪物だーれだ？じゃ。



ピアトーク

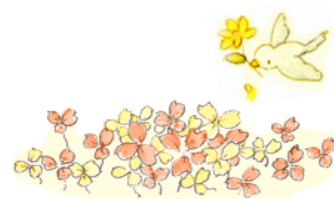
ピアトークとは、ピアカムのピアサポーターと一緒に気軽におしゃべりしたり、悩みを共有したり、気持ちを伝えられたりする語り合いのグループです。自分の部屋で親しい友人に話すように、思っていることや感じていることをみんなで話したり聞いたりする場です。

日時：2月16日（日）13：15～14：45

場所：多目的室

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：2月1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15日（水）～2月5日（水）の内14日間 1名
②2月3日（月）～2月28日（金）の内14日間 1名
③2月2日（日） 1名

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。

2025年2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
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)					1	2 〔昼食〕 ネギ塩チキン
3 〔夕食〕 恵方巻	4 休館	5 〔夕食〕 ビビンバ丼	6 臨時休館	7 休館	8	9 〔昼食〕 ポークチャップ
10 〔夕食〕 肉豆腐	11(祝) 休館	12 〔夕食〕 チキン南蛮	13	14 休館	15	16 〔昼食〕 麻婆豆腐
17 〔夕食〕 鶏と蓮根の 甘酢炒め	18 休館	19 〔夕食〕 チーズ ハンバーグ	20	21 休館	22	23 〔昼食〕 魚のムニエル
24(祝) 〔月曜祝日の ため休館〕	25 (10時-17時開館)	26 〔夕食〕 醤油ラーメン	27	28 休館		

2025年2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>						
3 ㊦ぬり絵	4 休館	5	6 臨時休館	7 休館	8 ㊨かむかむの森 ㊦薬の講座	9 ㊦10分体操 ㊧ピアカムメンバーの 集まり
10	11(祝) 休館	12	13	14 休館	15 ㊦小物作り	16 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク
17	18 休館	19 ㊦MADE in カミング	20	21 休館	22 ㊦地域清掃をしよう! ㊧あしたば会 運営委員会	23 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー
24(祝) 〔月曜祝日の ため休館〕	25 (10時-17時開館)	26	27	28 休館	カミング プログ QRコード 	