

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。

✧カミングの食事代金に変更になります✧

2025年4月1日よりカミングの食事代金に変更になります。

2003年の開所当時からこれまで食材やメニューの工夫に取り組むことで

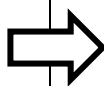
同一の価格を維持し続けてまいりましたが、

昨今の物価上昇に伴い、やむを得ず下記の料金に変更させていただくことになりました。

ご不便をお掛けしてしまう方もいらっしゃるかと思いますが、

ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

2025年3月31日まで	2025年4月1日から
昼食代 300円	昼食代 <u>310円</u>
夕食代 400円	夕食代 <u>410円</u>



かむかむの森「ブレンド春の手作りマルシェ」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主催する「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、4月19日(土)10:30~14:30で出店します。

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

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

桜まつりに行こう!

踊る非常勤さんへ
みんなのエールを!

相模原市民桜まつりに行きます。会場では物販や飲食ブース等様々な催し物があります♪

更に今回はカミングの非常勤職員がステージでよさこいを踊ります!皆で応援しましょう!

観るもよし食べるもよし!ステージの応援、遊びに行きましょう♪

日 時:4月6日(日)12:30~15:30 ※雨天中止

当日、小雨等で判断がつかない場合は「042-759-5118」までお問い合わせください。

場 所:カミングに12:30集合

費 用:往復の交通費はカミングが負担します。桜まつり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:4月2日(水)

【当日スケジュール】

カミング集合・出発(12:30)

淵野辺駅から電車で相模原駅に移動(12:49発→12:53着)

相模原駅から無料巡回バスで祭り会場臨時停留所まで移動(13:00発)

ステージ鑑賞、露店巡りなど(14:30頃まで)

無料巡回バスで祭り会場臨時停留所から相模原駅まで移動(14:45発)

相模原駅から電車で淵野辺駅に移動(15:08発→15:12着)

カミング到着後、振り返りをして終了(15:30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】

鹿さんぽ

日時：4月5日(土) 11:00~12:00
場所：カミングに11:00集合
内容：コーヒーショップでテイクアウトをして、
春の鹿沼公園をお散歩しましょう♪
費用：300円程度(お茶代)(買う方のみ)



映画の時間「君たちはどう生きるか」

宮崎駿監督が10年ぶりに世に送り出した
ジブリ映画！主人公の少年が人間の言葉を話す
迷いの青サギと出会い・・・

日時：4月5日(土) 14:00~16:30
(上映時間124分) 途中休憩あり
場所：多目的室



10分体操

日付：4月6日(日) 4月13日(日)
4月20日(日) 4月27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。



ぬり絵

日時：4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。



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：4月12日(土) 14:00~15:00
場所：多目的室



ハンド MADE in カミング

日時：4月16日(水) 13:00~15:00
場所：多目的室 費用：無料
内容：アイロンビーズ
色とりどりのビーズを専用のプレートに
並べてアイロンで固めます。
コースターやキーホルダーにもなります。
申し込み制：定員6名(先着順)
申し込み開始日：4月2日(水)

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：4月19日(土) 13:30~15:30
場所：多目的室
内容：布で作る箸入れ
費用：無料
申し込み制：定員5名(先着順)
申し込み開始日：4月2日(水)

【黄紫さんのアクセサリ作り】

日時：4月27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
費用：300円
申し込み制：定員9名(先着順)
申し込み開始日：4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

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。

日時：4月20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：4月2日(水)



～薬剤師さんによる～

薬の悩み・疑問 相談会

薬についての基本的知識を知りたい方、わからないことがある方、悩みをお持ちの方などを対象に薬剤師さんによる相談会を開催します。

「今飲んでいて薬のことで分からないことがある」、「みんなどうしているか聞いてみたい」

「こんな初歩的なことを聞いていいのかな?」と思っている方はもちろん、

相談はせず皆の話を聞きに来るだけでも構いません。この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：4月18日（日）13：10～15：00

場 所：多目的室

内 容：薬剤師さんをお招きして参加者皆で薬について話し合います

申し込み制：定員7名（先着順） 申し込み開始日：4月2日（水）



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」

ブレンド春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「春の手作りマルシェ」に遊びに行きます。

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が出店している他、

けん玉のパフォーマンスも行われます!カミングのマルシェサークル「かむかむの森」も出店します!

皆で春の手作りマルシェを楽しみましょう♪

日 時：4月19日（土）10：10～12：30（雨天決行）

場 所：10：10にカミングに集合。

費 用：春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：4月2日（水）

【当日のスケジュール】

カミング集合（10：10）・出発（10：20）

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）

春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・解散（12：30）



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、よろしくお願いいたします。

期 間：4月5日（土）～4月26日（土）の内16日間 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させ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4月 献立表

《夕食 410円 食事開始 18:00》《昼食 310円 食事開始 12:00》

月	火	水	木	金	土	日
	1 休館	2 夕食 豚肉とかぶの 旨塩煮	3	4 休館	5	6 昼食 厚揚げとアスパラの 麻婆風炒め
7 夕食 カオマンガイ	8 休館	9 夕食 ちんじやおろすー 青椒肉絲	10	11 休館	12	13 昼食 豚もやしニラたま
14 夕食 キーマカレー	15 休館	16 夕食 和風豆腐 ハンバーグ	17	18 休館	19	20 昼食 鮭と春野菜の バター醤油炒め
21 夕食 ポークピカタ	22 休館	23 夕食 味噌ラーメン	24	25 休館	26	27 昼食 親子丼
28 夕食 たけのご飯 鶏の照り焼き	29(祝) 休館	30 夕食 海鮮チヂミ	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 今月から 10円値上がりします </div> <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: center;">  カミング ブログ QRコード </div> </div>			

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 (留守番電話対応)
 ※小盛りをご希望の方は、注文時にお申し出ください。

2025年4月 プログラム予定表【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鹿さんぽ ②映画の時間	6 ①10分体操 ②桜まつりに 行こう!
7 ①ぬり絵	8 休館	9	10	11 休館	12 ③かむかむの森 ④ボランティア活動	13 ①10分体操 ②薬の講座
14	15 休館	16 ①MADE in カミング	17	18 休館	19 ①フレンド春の 手作りマルシェ に行こう! ②小物作り	20 ①10分体操 ②ピアトーク
21	22 休館	23	24	25 休館	26 ③あしたば会 運営委員会	27 ①10分体操 ②アクセサリー
28	29(祝) 休館	30	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。 ③… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u>			