

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。



5 月開館時間変更のお知らせ

5 月 5 日(月・祝): 休館	6 日(火・祝): 10 時～17 時開館
9 日(金): 休館	10 日(土): 振替休館
11 日(日): 振替休館	12 日(月): 振替休館
13 日(火): 休館	

第 17 回さがみハート展 皆様からの詩を大募集！！

さがみハート展とは、こころに病を持つ方が書いた詩を題材に、市民画家や学生が絵を描き、絵と詩を一つの作品として展示をするコラボレーション展です。只今皆様からの詩を大募集中です！
作品は、1 月 22 日(木) から 1 月 26 日(月) までの 5 日間、相模原市民ギャラリーにて展示をします。
皆さまのご応募をお待ちしています！

【募集要項】

応募資格：精神障がい、こころの病をお持ちの方

募集点数：50 点 ※募集点数に達した時点で応募を締め切らせていただきます。

締め切り：令和 7 年 6 月 30 日(月) まで

作品形式：A4 用紙(白・横向き)に、縦書きで(180 文字以内・18 行以内)、

タイトル、名前(ペンネーム可)、本文の順に

パソコン(Word など)または直筆で作成してください。

※直筆の方は必ず筆やマジックで書いてください。(鉛筆、ボールペン不可)

応募先：地域活動支援センターカミング「さがみハート展」宛

※応募方法、注意事項などの詳細はさがみハート展詩募集のチラシをご覧ください、
カミングまでお問い合わせください。



New

ファミリーピア

～心の病を持つ方の家族の支え合いの場～

こころの病を持つ方のご家族の集まりです。ご家族同士で気軽にお話ししたり、悩みを共有したり、情報交換したりできる場所を皆さんと作っていきます。

カミングに登録していない方のご家族も参加できます。お気軽にご参加ください。

日時：5 月 7 日(水) 14：00～15：30

場所：地域活動支援センターカミング 多目的室 ※申し込み不要です。開催時間にお越しください。

対象：心の病をお持ちの方のご家族で相模原市にお住まいの方

○令和 7 年度開催予定日

6 月 4 日(水) 7 月 2 日(水) 8 月 6 日(水) 9 月 3 日(水)

10 月 1 日(水) 11 月 5 日(水) 12 月 3 日(水) 2 月 4 日(水) 3 月 4 日(水)

※時間は全て 14：00～15：30 ※1 月はお休みです

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：5月3日（土・祝）11：00～12：00
場 所：カミングに11：00集合
内 容：パン屋に行こう
カミングから歩いて5分のところにある
パン屋に行きます。
費 用：250円～（パンを購入する方）

映画の時間「ザ・ファブル」

超人的な戦闘能力を持つ伝説の殺し屋が、ある日
ボスから殺し屋を休業して一般人として暮らせと
命じられ、四苦八苦しながら新しい生活に馴染もうと
するが…

※この作品は、一部暴力的な描写が含まれています。

日 時：5月3日（土）14：00～16：30
（上映時間123分）途中休憩あり
場 所：多目的室



10分体操



日 付：5月4日（日）5月18日（日）
5月25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：5月6日（火・祝）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。

ハンド MADE in カミング

日 時：5月21日（水）13：00～15：00
場 所：多目的室 費 用：無料
内 容：てるてる坊主の壁飾り
画用紙を使い、てるてる坊主の壁飾りを
作ります。

申し込み制：定員6名（先着順）

申し込み開始日：5月1日（木）

ボランティア活動

カミングで使う布巾を縫う作業をお手伝いして
いただきます。

日 時：5月31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：5月17日（土）13：30～15：30
場 所：多目的室
内 容：フェルトで作るキーケース
費 用：無料
申し込み制：定員5名（先着順）
申し込み開始日：5月1日（木）

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：5月25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：5月1日（木）
*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：5月18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：5月1日（木）



～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。

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：5月25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：5月1日（木）



詳しくは
チラシを見てね♪

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺に行こう！

淵野辺駅北口オーロラデッキにハンドメイド作品やクラフト作品等のお店が大集合します。

今回もカミングのマルシェサークル「かむかむの森」が淵野辺駅北口オーロラデッキに1階に出店します！皆で応援に行きましょう♪この機会にいろいろなお店を巡ってみませんか？ご参加お待ちしております♪

日 時：5月18日（日）11：00～12：00（雨天決行）

費 用：マルシェでの作品の購入は自己負担となります。

場 所：11：00にカミングに集合。→淵野辺駅北口オーロラデッキへ移動

申し込み制：定員なし

poco フェスに行こう！

星が丘にある就労継続支援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、アクセサリや布製品等の自主製品の販売から、たい焼きなどいろいろな催し物が楽しめます♪

日 時：5月24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。

淵野辺駅南口～横山坂上間の往復のバス代はカミングが負担します。

申し込み制：定員なし



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：5月31日（土）10：00～11：00 ※雨天中止

場 所：カミングに10：00集合。



かむかむの森「ブренд春の手作りマルシェ」に出店しました！

4月19日（土）に、就労継続支援B型事業所ブрендが開催した「ブренд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」が出店しました！かむかむの森では、かむかむの森のオリジナルキャラクター「おにぎりパンダ」のマスコットキーホルダー等を販売し、たくさんの方に手に取っていただきました♪来てくださった皆様、企画してくださったブренд様本当にありがとうございました！

かむかむの森の出店の様子などは、カミングのブログに掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

※新型コロナウイルス等感染症対策のため、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。

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5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
カミングプログ QRコード 			1	2 休館	3(祝)	4(祝) 昼食 しょうが焼き
5(祝) 月曜祝日の ため休館	6(祝) (10時-17時開館)	7 夕食 チャプチェ	8	9 休館	10 振替休館	11 振替休館
12 振替休館	13 休館	14 夕食 唐揚げ定食	15	16 休館	17	18 昼食 茄子とひき肉の ピリ辛味噌丼
19 夕食 甘辛鶏ごぼう	20 休館	21 夕食 ガパオライス	22	23 休館	24	25 昼食 魚のムニエル
26 夕食 豚肉じゃが	27 休館	28 夕食 シーフード トマトパスタ	29	30 休館	31 	

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5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…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>			1	2 休館	3(祝) ①鹿さんぽ ①映画の時間	4(祝) ③かむかむの森 ①10分体操 ③ピアカムメンバーの 集まり
5(祝) 月曜祝日の ため休館	6(祝) (10時-17時開館) ①ぬり絵	7 ①ファミリーピア	8	9 休館	10 振替休館	11 振替休館
12 振替休館	13 休館	14	15	16 休館	17 ①小物作り	18 ①淵野辺手作り マルシェに行こう！ ①10分体操 ①ピアトーク
19	20 休館	21 ①MADE in カミング	22	23 休館	24 ①poco フェスに 行こう！ ③あしたば会 運営委員会	25 ①10分体操 ①薬の講座 ①アクセサリー
26	27 休館	28	29	30 休館	31 ①地域清掃を しよう！ ①ボランティア活動	