

# 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。

夏真っ盛り!連日気温の高い日が続いています。夏バテの予防・改善に、栄養満点な旬の野菜を積極的に取り入れてみて下さい!こまめな水分補給を心掛け、帽子や日傘などを使いながら熱中症に気を付け、暑い夏を乗り切りましょう!

## 8月の開館時間変更のお知らせ



8月11日(月・祝):祝日のため休館

8月12日(火):10~17時開館 **食事なし**

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

## 大野北銀河まつりへ行こう!

カミングで  
浴衣の貸し出しと  
着付けもあるよ♪

鹿沼公園にて大野北銀河まつりが開催されます!

焼きそばやかき氷などの飲食ブースはもちろん、手作りマルシェブースなどが出展しています。年に1度のお祭りです。この機会にぜひ遊びに行きましょう!

日時:8月2日(土)14:45~16:15(浴衣の着付けを希望される方は14:00集合)

※雨天中止

申し込み制:定員無し

浴衣の着付けは6名まで(先着順) 申し込み開始日:7月27日(日)

### 【当日スケジュール】

- 14時00分 **浴衣の着付け**
- 14時45分 カミング集合・大野北銀河まつりに出発(露店めぐり)
- 16時15分 カミング到着・解散

浴衣を着て行きたい方はカミングで着付けをお手伝いします。家から着てきても大丈夫です。浴衣をお持ちでない方には、カミングで浴衣の貸出をいたします。浴衣の貸出は女性限定です。**着付けができる人数は6名まで**になりますので、ご希望の方はお申し込みください。

浴衣の着付けを希望されない方は、  
当日14時45分にカミングにお集まり下さい。



## 第17回さがみハート展 詩の応募のお礼

皆様から沢山のご応募を頂きまして、今回、詩50点の募集に対し、51点の詩が集まりました。これも皆様にご協力して頂いたおかげです。心から感謝申し上げます。今後、応募して頂いた詩を題材に、当事者画家、市民画家、中学生等が絵を描きます。本展では詩と絵と一緒に展示をしますので、どんな作品ができあがるか楽しみにお待ち頂ければと思います!本展にもぜひお越しください♪皆様のご来場を心よりお待ちしております。

### 【さがみハート展日程】

令和8年1月22日(木)~1月26日(月) 相模原市民ギャラリー (JR相模原ビル セレオ相模原4階)

# 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：8月3日(日) 8月10日(日)  
8月17日(日) 8月24日(日) 8月31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。

## ぬり絵



日 時：8月4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：8月9日(土) 14:00~15:00  
場 所：多目的室



## ファミリーピア

~心の病を持つ方の家族の支え合いの場~

日 時：8月6日(水) 14:00~15:30

場 所：多目的室

対象者：心の病をお持ちの方のご家族

内 容：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。

申し込みは不要です。

【令和7年度開催予定日】

9/8、10/1、11/5、12/8、2/4、3/4

※時間は全て14:00~15:30です。

## ハンドMADE in カミング

日 時：8月20日(水) 13:00~15:00

場 所：多目的室

内 容：アラバンで作るキーホルダー  
プラスチック板に絵を描いて  
オーブントースターで加工します。

費 用：100円

申し込み制：定員6名(先着順)

申し込み開始日：8月2日(土)

## 映画の時間「ゴーストブックおばけずかん」

日 時：8月17日(日) 14:00~16:00

(上映時間113分) 途中休憩あり

場 所：多目的室

おばけずかんを手にした人たちが、数々の試練に  
立ち向かう異世界冒険ファンタジーです。



## 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：8月16日(土) 13:30~15:30

場 所：多目的室

内 容：布で作るスマートフォンケース

費 用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：8月2日(土)



小物作り

作品イメージ図

### 【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：8月10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6名(先着順)

申し込み開始日：8月2日(土)

\*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。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と話したり聞いたりする場です。

日 時：8月24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：8月2日(土)



～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：8月23日（土）10：00～11：00 ※雨天中止

場 所：カミングに10：00集合。



～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。みんなでお薬のことについて話してみたいことはございませんか？ぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：8月31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：8月2日（土）



～就労プログラム～

## デジタルコンテンツ研究会 「職業訓練トライ！」について知ろう！

矢部にあるデジタルコンテンツ研究会へ見学に行き、『職業訓練トライ！』について学びます。

デジタルコンテンツ研究会は、神奈川障害者職業能力開発校から委託を受け、

パソコン基礎、事務、ビジネスマナー等を学ぶ『職業訓練トライ！』を実施している事業所です。

今回の見学では、実際にパソコンを使用した模擬体験をすることができます。

また、見学の振り返りは淵野辺にある保護犬猫活動をしている就労継続支援B型アネラカフェで行います。

パソコンを使用したお仕事に興味のある方、これから就労を考えている方、

B型で保護犬猫のお世話をするお仕事に興味のある方などなど、

皆さんのご参加お待ちしております♪ご家族の参加も可能です。

日 時：9月10日（水）13：15～15：15

場 所：カミングに13：00集合

見学先：デジタルコンテンツ研究会

費 用：なし

持ち物：精神障害者保健福祉手帳（お持ちの方のみ）

申し込み制：定員5名（先着順）申し込み開始日：8月2日（土）

申し込み：地域活動支援センターカミング（042-759-5117、042-759-5118）

## 実習生の受け入れを行っています

下記の日程で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、よろしく申し上げます。

◇精神保健福祉士（1名）

期間：8月2日（土）～23日（土）内12日間

◇作業療法士（1名）

期間：8月25日（月）～31日（日）内5日間



※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。

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8月 献立表

≪夕食 410円 食事開始 18:00≫≪昼食 310円 食事開始 12:00≫							
日	月	火	水	木	金	土	
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 休館	2
3 昼食 トマトとひき肉の 卵炒め	4 夕食 とうもろこしご飯 しょうが焼き	5 休館	6 夕食 鮭と茄子の南蛮煮	7	8 休館	9	
10 昼食 鶏ときのこの ゆず胡椒炒め	11 (祝) 月曜祝日の ため休館	12 (10時-17時閉館)	13 夕食 ちんじゃおろすー 青椒肉絲	14	15 休館	16	
17 昼食 シーフードカレー	18 夕食 チーズ タッカルビ	19 休館	20 夕食 鶏つくね	21	22 休館	23	
24 昼食 かぼちゃと豚の 甘辛炒め	25 夕食 ミートボールの トマト煮	26 休館	27 夕食 ガーリックチキン ステーキ	28	29 休館	30	
31 昼食 冷やしたぬき うどん	※小盛りをご希望の方は、注文時にお申し出ください。 ※チーズタッカルビ…鶏肉と野菜を甘辛いコチュジャンで 炒めた韓国料理です。				カミング ブログ QRコード		

# 2025年8月 予定表【プログラム最少施行人数は2名になります。】

日	月	火	水	木	金	土
㊦…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 ㊦大野北銀河 まつりへ行こう
3 ㊦10分体操 ㊦ピアカムメンバーの 集まり	4 ㊦ぬり絵	5 休館	6 ㊦ファミリーピア	7	8 休館	9 ㊦ボランティア活動
10 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー作り	11 (祝) 月曜祝日の ため休館	12 (10時-17時閉館)	13	14	15 休館	16 ㊦小物作り
17 ㊦10分体操 ㊦映画の時間	18	19 休館	20 ㊦MADE in カミング	21	22 休館	23 ㊦地域清掃 ㊦あしたば会 運営委員会
24 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク	25	26 休館	27	28	29 休館	30 ㊦かむかむ森
31 ㊦10分体操 ㊦薬の講座						

※8月の「鹿さんぽ」は中止となります。