

# 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3日(日・祝):10時～17時開館 4日(月・祝):休館

5日(火・祝):休館

6日(水・祝):振替休館

7日(木):振替休館

8日(金):休館

9日(土):10時～17時の通常開館となります。

## 第18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、市民画家や中学生が絵を描き、

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、来年1月21日(木)から1月25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8年6月30日(火)まで

作品形式：A4用紙(白・横向き)に、縦書きで(160文字以内・16行以内)、

タイトル、名前(ペンネーム可)、本文の順にパソコン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)

※詩は単語や文章で表現してください(イラスト・記号のみの作品は不可)

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。



## かむかむの森「手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺」への出店のお知らせ

淵野辺駅北口オーロラデッキで行われる「手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺」に

カミングのマルシェサークル「かむかむの森」が、5月17日(日)10:00～16:00で出店します。

かむかむの森は淵野辺駅北口オーロラデッキの1階に出店しています。

アクセサリー・小物類の販売から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♪

※詳しくは手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺のホームページをご覧ください。

HPURL：<https://marche-fuchinobe.jimdofree.com/>

## かむかむの森「ブレンド春の手作りマルシェ」に出店しました！

4月18日(土)に、就労継続支援B型事業所ブレンドが開催した「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レンド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！

# 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2日（土）11：00～12：00  
場所：カミングに11：00集合  
内容：新緑の鹿沼公園とスーパーヤオコーへ行こう！  
新緑の中を散歩し、初夏の訪れを肌で感じ  
ましょう。帰りにスーパーで買い物します。

## 10分体操

日付：5月3日（日）5月10日（日）  
5月17日（日）5月24日（日）  
5月31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。



## 映画の時間「劇場版 名探偵コナン 天国へのカウントダウン」

コナンを薬によって子供の姿に変えた因縁の悪の組織  
黒ずくめの組織が劇場版初登場した作品です。  
事件の真相とド派手なアクションシーンに注目です！  
現在劇場版名探偵コナンの最新作が上映中！！

日時：5月9日（土）13：00～15：00  
（上映時間100分）途中休憩あり  
場所：多目的室



## 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：5月10日（日）13：15～14：15  
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：5月13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8年度上半期開催予定日】6/3、7/1、8/5、9/2  
※時間は全て14：00～15：30です。

## ぬり絵

日時：5月11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。



## ピアトーク

日時：5月17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：5月2日（土）



## HAND MADE in カミング

日時：5月20日（水）13：00～15：00  
場所：多目的室 費用：無料  
内容：バスホムを作ろう！  
手作りの入浴剤を  
皆で作ろう！

申し込み制：定員6名（先着順）  
申し込み開始日：5月2日（土）



## 女性が集まり

女性の方のみご参加いただけます。

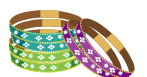
### 【小物作り】

日時：5月16日（土）13：30～15：30  
場所：多目的室  
内容：フェルトで作るハリネズミ  
のマスコット  
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2日（土）



### 【黄紫さんのアクセサリ作り】

日時：5月24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：5月2日（土）  
\*ボランティアさんがお手伝いします。



～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17日（日）10：30～11：30（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：10：30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、アクセサリーや雑貨等の自主製品の販売から、たい焼きやポテト等のフードコーナーなど、  
いろいろな催し物が楽しめます♪

日 時：5月23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、出かけたいけど一人では心配…、  
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30日（土）10：30～11：30 ※雨天中止

場 所：カミングに10：30集合。



## おやつ作り

おやつ作りでは毎回様々なおやつを参加者と一緒で作ります。作ったおやつは15：00に  
フリースペースに来ている皆さんにも配ります。作らずに食べに来るだけでも大歓迎です！

日 時：5月23日（土）13：00～15：00

場 所：カミングキッチン 費 用：無料

内 容：甘くてサクサク！型抜きクッキーを作ろう！

15：00にフリースペースの皆さんに配ります。

申し込み制：定員5名（先着順）申し込み開始日：5月2日（土）



プレーンと  
チョコレート味がお



～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

この薬って必要なの？CMでやっている市販薬って効くの？など服薬生活でのふとした疑問はありませんか？  
日常生活をより良いものにするために、みんなで自由に話し合います。  
もちろん話を聞くだけでも大丈夫です。ぜひお気軽にご参加ください。

日 時：5月31日（日）13：10～15：00

場 所：多目的室

申し込み制：定員7名（先着順）申し込み開始日：5月2日（土）





※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。

# 2026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》

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 (留守番電話対応)				カミング プログ QRコード		1 休館	2
3(祝) 昼食 (10時-17時開館) 回鍋肉	4(祝) 祝日休館	5(祝) 祝日休館	6(祝) 振替休館	7 振替休館	8 休館	9	
10 昼食 鮭のちゃんちゃん 焼き風	11 夕食 タコライス	12 休館	13 夕食 ポークソテー	14	15 休館	16	
17 昼食 青菜とベーコンの 和風パスタ	18 夕食 のっぺい汁 キノコの炊き込みご飯	19 休館	20 夕食 梅しそ チーズフライ	21	22 休館	23	
24 昼食 三色丼	25 夕食 チャプチェ	26 休館	27 夕食 白身魚の 甘酢あんかけ	28	29 休館	30 	
31 昼食 ペPPERランチ風	ペPPERランチ風…焼肉のタレを使ったご飯のスタイルで、牛肉の香ばしさとご飯の濃さが絶妙に調和した味わい です。にんにく、バター、黒コショウを組み合わせる甘さを抑えた味付けが特徴的です。 のっぺい汁…新潟県発祥の郷土料理で里芋や根菜を中心にとろみのある汁物で古くから伝わる おふくろの味として親しまれています。					30	

# 2026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。】

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 ㊦鹿さんぽ ㊦かむかむの森
3(祝) (10時-17時開館) ㊦10分体操	4(祝) 祝日休館	5(祝) 祝日休館	6(祝) 振替休館	7 振替休館	8 休館	9 ㊦映画の時間
10 ㊦10分体操 ㊦ボランティア活動	11 ㊦ぬり絵	12 休館	13 ㊦ファミリーピア	14	15 休館	16 ㊦かむかむの森 ㊦小物作り
17 ㊦10分体操 ㊦淵野辺手作り マルシェに行こう! ㊦ピアトーク	18	19 休館	20 ㊦MADE in カミング	21	22 休館	23 ㊦poco フェスに 行こう! ㊦おやつ作り ㊦あしたば会
24 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー	25	26 休館	27	28	29 休館	30 ㊦地域清掃
31 ㊦10分体操 ㊦薬の講座						