

## カミングだより

電話相談・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。

3月12日(木)

## フリースペースお休みのお知らせ

3月12日(木)は館内清掃及び設備メンテナンスのため、終日フリースペース、入浴、洗濯等のご利用ができません。**電話相談は通常通りご利用いただけます。**ご理解とご協力を頂きますようお願いいたします。

お願いいたします。



## 職員の異動のご挨拶

はじめまして、2月から法人内のオリーブハイツより異動してきました吉田です。

動物が好きで家ではウサギと熱帯魚を飼っています。旅行に行ったり、バイクに乗ったり、お菓子作りしたりとのんびりと趣味を楽しんでいます。

まだまだ慣れないことが多いですが、どうぞよろしくお願い致します。

## ＊カミング休館日変更のお知らせ＊

いつも地域活動支援センターカミングの運営にご協力いただきありがとうございます。

令和8年4月より地域活動支援センターカミングの休館日を下記の通り変更させていただくこととなりました。この変更により開館日において安定した職員体制を確保することを目的としています。

今後も、安心・安全で、皆さまが様々な目的で活用していただけるようなセンターを目指して取り組んで参ります。利用者様、関係機関の皆様におかれましては、どうぞご理解いただきますようお願い申し上げます。

現行の休館日	令和8年4月からの休館日
火曜・金曜 (月曜・木曜が祝日の場合は 休館とし翌日を開館とする) 振替休館・臨時休館・年末年始	火曜・金曜・ <u>祝日</u> ( <u>火曜・金曜が祝日の場合は</u> <u>翌日を振替休館とする</u> ) 振替休館・臨時休館・年末年始

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

## 熱帯魚に会いに行こう!

日時:3月30日(月)13:00~15:00(雨天中止、小雨決行)

定員:無し ※申し込み制

場所:カミングに13:00集合

内容:トロピランドに出かけて、カミングの水槽に入れる新しい魚を選びます。

※片道25分程歩きます。

### 【当日のスケジュール】

カミング集合(13:00)・出発(13:05)

カミングから徒歩でトロピランドに移動(13:05→13:30)

店内散策(14:00頃まで)

トロピランドから徒歩でカミングに移動(14:30頃到着予定)

カミング到着後、新しい魚をカミングの水槽に入れます。



# 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】

## 10分体操

日付：3月1日(日) 3月8日(日)  
3月15日(日) 3月22日(日)  
3月29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：3月2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。



## 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：3月4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】

4/1、5/13、6/3、7/1、8/5、9/2  
※時間は全て14:00~15:30です。

## 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：3月7日(土) 13:00~14:00  
(時間が変更となっています)

場所：多目的室



## HAND MADE in カミング

日時：3月18日(水) 13:00~15:00

場所：多目的室

内容：プラバンで作るキーホルダー

費用：無料

申し込み制：定員6名(先着順)

申し込み開始日：3月1日(日)

## 映画の時間「劇場版 呪術廻戦0」

前回皆さんから好評であった呪術廻戦の劇場版を上映します。呪術廻戦0では、テレビアニメ呪術廻戦で2年生だった生徒が、1年生の時のストーリーです！アニメを見ていない方でもお楽しみいただけます♪

日時：3月14日(土) 14:00~16:00

(上映時間104分)途中休憩あり

場所：多目的室



## 鹿さんぽ

日時：3月7日(土) 11:00~12:00  
場所：カミングに11:00集合  
内容：新しく異動してきた職員と一緒に淵野辺駅周辺を散歩します。どこにどんなお店があるか、近道はあるか、一緒に探索しましょう。

## 女性が集まり

女性の方のみご参加いただけます。

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：3月8日(日) 15:00~17:00

場所：多目的室

内容：ビーズとワイヤー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：3月1日(日)

\*ボランティアさんがお手伝いします。

【小物作り】

日時：3月21日(土) 13:30~15:30

場所：多目的室

内容：フェルトで作る

おひなさま飾り

費用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：3月1日(日)



作品イメージ図

~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、社会貢献をしたい方など、ぜひご参加ください♪

日時：3月21日(土) 10:30~11:30

※雨天中止

場所：カミングに10:30集合

暖かい服装でお越しください。

## 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：3月15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：3月1日（日）



～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

今年度の総まとめとして、これまで薬の講座で取り上げたテーマをもとに、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：3月22日（日）13：10～15：00

場 所：多目的室

内 容：今年度の総まとめ～眠り、睡眠薬、お薬との付き合い方、医薬品、副作用等～

申し込み制：定員7名（先着順）申し込み開始日：3月1日（日）



## 「大野北ふれあいフェスタ」のお知らせ かむかむの森出店&さがみハート展巡回展開催!

3月1日(日)10：00～14：30で、大野北公民館にて『大野北ふれあいフェスタ』が開催します。

フェスタでは、カミングのマルシェサークル「かむかむの森」が出店します。今回はどなたでもお手に取りやすいデザインのリーズプレスレットをはじめ、様々なハンドメイド作品を多数ご用意しております♪

また、会場内にてさがみハート展の巡回展も開催いたします。皆様のご来場お待ちしております。

会場住所：相模原市中央区鹿沼台1-10-20 淵野辺駅南口 徒歩3分

## 第17回さがみハート展を開催しました

1月22日(木)～1月26日(月)の5日間、相模原市民ギャラリーで第17回さがみハート展を開催しました。5日間で729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。



さがみハート展  
ホームページ



## 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：3月4日（水）～3月23日（月）の内14日間 1名



※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3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
1(昼食) ひき肉ニラ玉丼	2(夕食) ちらし寿司	3 休館	4(夕食) 油淋鶏	5	6 休館	7
8(昼食) 鮭とじゃがいもの バター醤油炒め	9(夕食) 菜の花パスタ	10 休館	11(夕食) かぶと豚肉の 旨塩煮	12	13 休館	14
15(昼食) 麻婆豆腐	16(夕食) チキンの トマト煮	17 休館	18(夕食) もやしとひき肉の チーズチヂミ	19	20(祝) 休館	21
22(昼食) しょうが焼き	23(夕食) 高菜チャーハン	24 休館	25(夕食) ブルコギ	26	27 休館	28
29(昼食) ネギ塩チキン	30(夕食) ポークピカタ	31 休館	カミング フログ QRコード  			

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)

# 2026年3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
1 ⑩10分体操	2 ⑩ぬり絵	3 休館	4 ⑩ファミリーピア	5	6 休館	7 ⑩鹿さんぽ ⑩ボランティア活動
8 ⑩10分体操 ⑩アクセサリー	9	10 休館	11	12 館内清掃 フリースペース、 入浴、洗濯は終日 利用できません	13 休館	14 ⑩映画の時間
15 ⑩10分体操 ⑩ピアトーク	16	17 休館	18 ⑩MADE in カミング	19	20(祝) 休館	21 ⑩小物作り ⑩地域清掃をしよう!
22 ⑩10分体操 ⑩薬の講座	23	24 休館	25	26	27 休館	28 ⑩かむかむの森 ⑩あしたば会 運営委員会
29 ⑩10分体操	30 ⑩熱帯魚に会 いに行こう!	31 休館	※3月12日(木)は館内清掃及び設備メンテナンスのため、 終日フリースペース、入浴、洗濯等のご利用ができません。 センターは営業しており、 <b>電話相談は通常通りご利用いただけます。</b> ご理解とご協力を頂きますようお願いいたします。			

⑩…カミングのプログラムです。  
 ◎…利用者主体のサークルです。  
 ⑧…**固定のメンバーのみご参加いただけます。**

