

# 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・祝

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。



## 4月の休館のお知らせ

4月29日(水・祝)：祝日のため休館

## ※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。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

再開!

## おやつ作り

今月からおやつ作りのプログラムを再開します。

おやつ作りでは毎回様々なおやつを参加者と一緒に作ります。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!

今月はポンデリングに挑戦!美味しくできるかお楽しみに♪

日時：4月25日(土) 13:00～15:00

場所：カミングキッチン 参加費：無料

内容：もちもち食感甘くておいしいポンデリングを作ります。

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4名(先着順) 申し込み開始日：4月1日(水)

ほんのり  
あま〜い



## 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：4月1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】 5/13、6/3、7/1、8/5、9/2 ※14:00～15:30

# 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 de HANAMI

日時：4月4日（土）11：00～12：00  
場所：カミングに11：00集合  
内容：桜咲く春の鹿沼公園を散歩します。  
桜を見て春の訪れを感じましょう。



## 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4日（土）13：00～14：00  
場所：多目的室



## 10分体操

日付：4月5日（日）4月12日（日）  
4月19日（日）4月26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6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

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19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  
困りごとまでテーマごとに語り合います。

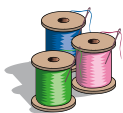
申し込み制：定員6名（先着順）  
申し込み開始日：4月1日（水）



## 映画の時間「ゴールデンカムイ」

明治時代の北海道を舞台に金塊を巡るサバイバルと人間ドラマを描く内容となっています。  
人気漫画を実写化した映画の上映です！！

日時：4月11日（土）14：00～16：30  
（上映時間127分）途中休憩あり  
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：4月18日（土）13：30～15：30  
場所：多目的室  
内容：布で作る「あずま袋」  
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1日（水）



### 【黄紫さんのアクセサリ作り】

日時：4月19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1日（水）

\*ボランティアさんがお手伝いします。

## ハンド MADE in カミング

モール素材で作る枯れない花束を作ります。自分が好きな色や形を選んでアレンジしながら世界に一つだけのオリジナルブーケを作りましょう！！

日時：4月15日（水）13：00～15：00 場所：多目的室 費用：無料

内容：モールフラワーブーケを作ろう

申し込み制：定員6名（先着順） 申し込み開始日：4月1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、フード等の食品関係のお店が出店している他、  
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18日（土） 10：10～12：30（雨天決行）

場 所：カミングに10：10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1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）

## 「かむかむの森」

### ブレンド春の手作りマルシェ出店のお知らせ

カミングのマルシェサークル「かむかむの森」がブレンド春の手作りマルシェに出店します。

「かむかむの森」ではメンバーによるハンドメイドのアクセサリ、マスコット、キーホルダーなどの販売をしています。また、マルシェ会場ではアクセサリ・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♪

日 時：4月18日（土） 10：00～14：00

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

～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

### ～診察場面でお薬の相談をするときのポイント～

薬についてのちょっとした疑問や服薬生活の悩み事についてみんなで一緒に考えていきます。

今回は診察場面でお薬の相談をするときのポイントについて話します。

「効果や副作用についてどう聞いたらいいの？」「体調の変化をどう伝えたらいいの？」「お薬が合わないと思ったらどう相談すればいいの？」などなど。

この機会にみんなで一緒に考えてみましょう。ぜひお気軽にご参加ください。

日 時：4月26日（日） 18：10～15：00

場 所：多目的室

内 容：診察でお薬の相談をするときのポイント 主治医への伝え方

申し込み制：定員7名（先着順） 申し込み開始日：4月1日（水）



※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》

日	月	火	水	木	金	土
 ※小盛りをご希望の方は、 注文時にお申し出ください。			1 <b>夕食</b> はんぺん チーズフライ	2	3 休館	4
5 <b>昼食</b> 親子丼	6 <b>夕食</b> たけのこご飯 野菜の豚肉巻き	7 休館	8 <b>夕食</b> バターチキン カレー	9	10 休館	11
12 <b>昼食</b> ミートボールの トマト煮	13 <b>夕食</b> 鯖の味噌煮	14 休館	15 <b>夕食</b> ビビンバ丼	16	17 休館	18
19 <b>昼食</b> 豚キムチ	20 <b>夕食</b> チキン南蛮	21 休館	22 <b>夕食</b> 稲荷餃子	23	24 休館	25 <b>おやつ</b> ボンデリング 作り始め 13:00 食べ始め 15:00
26 <b>昼食</b> ばくだん丼	27 <b>夕食</b> オム焼きそば	28 休館	29 (祝) 休館	30	カミングプログ 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 (留守番対応)

# 2026年4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 ㊦ファミリーピア	2	3 休館	4 ㊦鹿さんぽ ㊦ボランティア活動
5 ㊦10分体操	6 ㊦ぬり絵	7 休館	8	9	10 休館	11 ㊦映画の時間
12 ㊦10分体操 ㊨かむかむの森	13	14 休館	15 ㊦MADE in カミング	16	17 休館	18 ㊦フレンド春の手作り マルシェに行こう! ㊦小物作り
19 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク ㊦アクセサリー	20	21 休館	22	23	24 休館	25 ㊦おやつ作り ㊨あしたば会 運営委員会
26 ㊦10分体操 ㊦薬の講座	27	28 休館	29 (祝) 休館	30		