

# カミングだより

住所:相模原市中央区淵野辺 4-15-6 ヴィーナス 2F

TEL:042-759-5117

FAX:042-759-5118

URL:<http://coming.no.coocan.jp/index.html>

E-mail:[chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com](mailto:chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com)

フリースペース・相談: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。

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

2024年は、地域の皆様、関係機関の皆様、  
何より利用者の皆さまに大変お世話になりました。  
2025年も、どうぞよろしくお願いいいたします。



## 12月、1月の開館時間変更のお知らせ

12月28日(土):10時~17時開館 **大掃除**  
(電話・面接相談、風呂、洗濯機は利用できません。)

12月29日(日)~31日(火):年末休館

1月1日(水・祝)~3日(金):年始休館

4日(土):10時~17時開館

13日(月・祝):休館

14日(火):10時~17時開館



## 第16回 さがみハート展開催のお知らせ

日時:令和7年1月10日(金)~1月14日(火)

10:00~17:00

〔初日〕13:00より 〔最終日〕15:00まで

場所:相模原市民ギャラリー (JR相模原駅ビル セレオ相模原4F)

さがみハート展は、精神障がい者が紡ぎ出した詩を題材に一般画家や中学生等が絵を描き、一緒に展示をする展覧会です。

この展覧会を通して、障がいを持った方のメッセージや思いが社会に届き、人と人がつながり、障がいへの理解が広がることを目指しています。みなさまのご来場お待ちしております。

◇式典(相模台クリニックの皆さんによるトーンチャイム演奏、他)1月11日(土)14:00~14:30

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

## さがみハート展に行こう

日時:1月11日(土)13:30~16:00

内容:相模原市民ギャラリーで開催される、さがみハート展へ行き、作品の鑑賞と相模台クリニックの皆さんによるトーンチャイム演奏を観覧します。

費用:無料 淵野辺駅⇔相模原駅間の往復の交通費はカミングで負担します。

申し込み制:定員なし

### 【当日のスケジュール】

カミング集合(13:30)・出発(13:40)

淵野辺駅から相模原駅まで電車で移動(13:49発→13:53着)

相模原市民ギャラリーにてさがみハート展見学(14:00~15:15頃)

カミング到着・解散(16:00頃)

さがみハート展  
ホームページ  
QRコード



# 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：1月5日(日) 1月12日(日)  
1月19日(日) 1月26日(日)  
時 間：18:00~18:10  
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。



## 鹿さんぽ Special

日 時：1月4日(土) 11:00~12:30  
(時間が変更となっております)  
場 所：カミングに11:00集合  
内 容：矢部駅にある村富神社へ初詣に行きます  
※淵野辺駅⇄矢部駅間は電車で移動します。  
費 用：交通費のみカミングで負担します。



## 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：1月5日(日) 13:30~14:30  
(時間が変更となっております)  
場 所：多目的室



## ぬり絵

日 時：1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。



## 映画の時間「千と千尋の神隠し」

主人公の少女が不思議なトンネルに迷いこみ・・・  
最近舞台化で話題になった、大ヒットジブリ映画です！

日 時：1月4日(土) 14:00~16:30 (上映時間 124分) 途中休憩あり  
場 所：多目的室

あ・・・あ・・・  
(カオナシじゃ)



## 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：1月18日(土) 13:30~15:30  
場 所：多目的室  
内 容：布で作る干支(巳)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：1月4日(土)



### 【アクセサリ作り】

日 時：1月26日(日) 15:00~17:00  
場 所：多目的室  
内 容：ビーズで作るブレスレット  
費 用：300円  
申し込み制：定員9名(先着順)  
申し込み開始日：1月4日(土)

\*1月はボランティアさんはお休みします。

## ハンド MADE in カミング

日 時：1月15日(水) 13:00~15:00 場 所：多目的室  
内 容：フェルトで作るハートのフチ小物入れ  
フェルトを編み込んでハート型の小物入れを作ります。  
バレンタインにも活かせるかも...?  
費 用：100円  
申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：1月4日(土)



作品イメージ図

～薬剤師さんによる～

## 薬の講座

精神科以外の薬との飲み合わせについて自由に話し合います。  
他科受診で心配なこと、気になっていることなどについて  
お話ししてみませんか？ぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：1月12日（日）13：10～15：00

場 所：カミング多目的室

内 容：精神科以外の薬との飲み合わせ（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：1月4日（土）

市販薬を  
買うとき？

風邪で内科へ  
行くとき？



～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！～新年から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：1月25日（土）10：00～11：00 ※雨天中止

場 所：カミングに10：00集合。暖かい服装でお越しください。

申し込み制：定員なし

## 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：1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  
皆さんから出していただいたテーマで語り合います。



## 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、よろしくお願い致します。

◇精神保健福祉士（1名）

期間：1月8日（水）～2月2日（日）内14日間

◇作業療法士（1名）

期間：1月20日（月）～26日（日）内5日間



## 新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルス感染症対策のため、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。

※換気により館内の窓が開いています。利用される方は厚着等の防寒対策をお願いします。

※状況により開館時間・食事提供・プログラムの実施について変更することがございます。

来館される前にはホームページ等で事前にご確認をしていただきますようお願いいたします。

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1月 献立表

《夕食 400円 食事開始 18:00》《昼食 300円 食事開始 12:00》						
月	火	水	木	金	土	日
		1(祝) 年始休館	2 年始休館	3 年始休館	4	5(昼食) ・プチおせち ・お雑煮
6(夕食) 回鍋肉	7 休館	8(夕食) バターチキンカレー	9	10 休館	11	12(昼食) 麻婆茄子丼
13(祝) 月曜祝日の ため休館	14 (10時-17時開館)	15(夕食) ぶり大根	16	17 休館	18	19(昼食) 生姜焼き
20(夕食) 白菜のクリームシチュー	21 休館	22(夕食) 牛肉のガーリック炒飯	23	24 休館	25	26(昼食) 焼鮭定食
27(夕食) ピリ辛! チゲうどん	28 休館	29(夕食) 大葉香る つくね定食	30	31 休館	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)

※小盛をご希望の方は、注文時にお申し出ください。

# 2025年1月 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 年始休館	2 年始休館	3 年始休館	4 ①鹿さんぽ Special ①映画の時間	5 ①10分体操 ①ボランティア活動 ②ピアカムメンバーの 集まり
6 ①ぬり絵	7 休館	8	9	10 休館	11 ①さがみハート展 に行こう	12 ①10分体操 ①薬の講座
13(祝) 月曜祝日の ため休館	14 (10時-17時開館)	15 ①MADE in カミング	16	17 休館	18 ②かむかむの森 ①小物作り	19 ①10分体操 ①ピアトーク
20	21 休館	22	23	24 休館	25 ①地域清掃をしよう! ②あしたば会 運営委員会	26 ①10分体操 ①アクセサリー
27	28 休館	29	30	31 休館	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</u> <u>ご参加いただけます。</u>	