

カミングだより

住所:相模原市中央区淵野辺 4-15-6 ヴィーナズ 2F

TEL:042-759-5117

FAX:042-759-5118

URL:<http://coming.no.coccan.jp/index.html>E-mail:chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com

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月の開館時間変更のお知らせ

3月20日(木・祝):休館

3月21日(金):13:00~17:00開館



❖カミングの食事代金に変更になります❖

2025年4月1日よりカミングの食事代金に変更になります。

2003年の開所当時からこれまで食材やメニューの工夫に取り組むことで

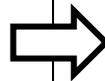
同一の価格を維持し続けてまいりましたが、

昨今の物価上昇に伴い、やむを得ず下記の料金に変更させていただくことになりました。

ご不便をお掛けしてしまう方もいらっしゃるかと思いますが、

ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

2025年3月31日まで	2025年4月1日から
昼食代 300円	昼食代 <u>310円</u>
夕食代 400円	夕食代 <u>410円</u>



「就労プログラム事業所見学」のお知らせ

今回は、中央区淵野辺にある就労移行支援事業所 FUNs、就労継続支援 A 型事業所ラックの見学に行きます。

どちらの事業所もカミングから徒歩圏内にある身近な存在です。

これから就労を考えている方、就労移行支援事業所や就労継続支援 A 型がどんなことをしているのか

知りたい・興味のある方、「1人で見学に行くのは心配だな…」と思っている方などなど、

この機会にぜひご参加ください。皆様のご参加お待ちしております♪

日 時:3月27日(木) 13:00~15:30

場 所:カミングに 13:00 集合

見学先:就労移行支援事業所 FUNs、就労継続支援 A 型事業所ラック

申し込み制:定員6名(先着順) 申し込み開始日:3月1日(土)

【当日のスケジュール】

カミング集合(13:00) 出発(13:20) 徒歩で移動(10分)

FUNs 見学(13:30→14:10) 徒歩で移動(5分)

ラック見学(14:20→15:00) カミングまで徒歩で移動(5分)

見学終了後、カミングで振り返り、解散(15:30)

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

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：3月1日(土) 11:00~12:00
場所：カミングに11:00集合
内容：焼き羊を買いに行こう！
淵野辺にある焼き羊店に買いに行きます。
費用：400円～(焼き羊代)

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1日(土) 13:30~14:30
(時間が変更となっています)
場所：多目的室



ぬり絵



日時：3月3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。

10分体操

日付：3月2日(日) 3月9日(日)
3月16日(日) 3月23日(日)
3月30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。



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23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9名(先着順)

申し込み開始日：3月1日(土)

*ボランティアさんがお手伝いします。

【小物作り】

日時：3月15日(土) 13:30~15:30
場所：多目的室
内容：フェルトで作るドーナツのマスコット
費用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：3月1日(土)



作品イメージ図

HAND MADE in カミング

日時：3月19日(水) 13:00~15:00
場所：多目的室
内容：チューリップの花束の壁飾り
色画用紙を使い、春らしいチューリップの
花束の壁飾りを作ります。
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(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、
社会貢献をしたい方など、ぜひご参加ください♪

日時：3月29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。

映画の時間「MEG ザ・モンスター」

海洋研究施設から潜水した探査船が未知の海溝を発見！しかし、喜びもつかの間、絶滅したはずの巨大サメが現れ……。人間とサメの戦いを描いた、スリル満点のストーリーをお楽しみください！

日 時：3月8日（土）14：00～16：30（上映時間 113分）途中休憩あり
場 所：多目的室

ハラハラ
ドキドキじゃ



～薬剤師さんによる～

薬の講座

「メタボリックシンドローム」をテーマにクイズ形式で講義を行います。メタボの方も、そうでない方も、メタボについて疑問やお困りごとなどはございませんか？この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：3月9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：3月1日（土）

3月のテーマ「メタボリックシンドロームについて」

前半・・・フリートーク（グループワーク）

後半・・・メタボリックシンドロームをテーマにクイズ形式で講義を行います。



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で話したり聞いたりする場です。

日 時：3月16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（土）



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1日（土）～3月22日（土）の内 14日間 1名



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3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
				カミング ブログ QRコード	1	2 昼食 ハニーマスタード チキン
3 夕食 ちらし寿司	4 休館	5 夕食 餃子定食	6	7 休館	8	9 昼食 鶏と青菜の 中華炒め
10 夕食 ハヤシライス	11 休館	12 夕食 鶏と大根の 煮物	13	14 休館	15	16 昼食 三色丼
17 夕食 トンテキ	18 休館	19 夕食 梅しそチーズ フライ	20(祝) 木曜祝日の ため休館	21 (13時-17時開館)	22	23 昼食 豚キムチ
24 夕食 ガーリック トマトパスタ	25 休館	26 夕食 酢豚	27	28 休館	29	30 昼食 魚の照り焼き
31 夕食 もやしと厚揚げの カレー炒め	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)					

2025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。】

月	火	水	木	金	土	日
㊦…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 ㊦鹿さんぽ ㊦ボランティア活動	2 ㊦10分体操 ㊧ピアカムメンバーの 集まり
3 ㊦ぬり絵	4 休館	5	6	7 休館	8 ㊦映画の時間	9 ㊦10分体操 ㊦薬の講座
10	11 休館	12	13	14 休館	15 ㊦小物作り	16 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク
17	18 休館	19 ㊦MADE in カミング	20(祝) 木曜祝日の ため休館	21 (13時-17時開館)	22 ㊧かむかむの森 ㊧あしたば会 運営委員会	23 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー
24	25 休館	26	27 ㊦就労プログラム 事業所見学	28 休館	29 ㊦地域清掃をしよう!	30 ㊦10分体操
31						