

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

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。



今年の夏至の日は、6 月 21 日です。太陽の位置が 1 年で最も高くなるので、日が昇ってから沈むまでの時間が長くなり、夏至に太陽の力が最大になると考えられてきました。太陽の恵みに感謝し、豊作を祈願するようになり、夏至から 11 日目の半夏生までに田植えをする習わしがありました。関西では、稲の根がタコの足のように強く深く広く大地に根付いて欲しいと願い、タコを食べるようです。少しずつ気温も高くなりましたので、夏に備えていきましょう！

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

けやきロック 2025 に行こう♪

あじさい会館で行われる NPO 法人けやきの会主催のけやきロック 2025 に出かけます。

けやきの会と様々な出演者達が送る笑いあり、涙あり、歌あり、ダンスあり、けん玉ありの盛り沢山のステージです！ここでしか見られない究極のファンタジーを皆さんで楽しみましょう♪

日 時：6 月 7 日（土）13：10～16：30

場 所：カミングに 13：10 集合。

費用：無料。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：6 月 1 日（日）



【当日スケジュール】

カミング集合・出発（13：10）

淵野辺駅からあじさい会館付近まで電車・バスで移動（13：29 発→13：50 着）

ステージ鑑賞（15：30 頃まで）

あじさい会館から淵野辺駅までバス・電車で移動（15：45 発→16：12 着）

カミング到着後、振り返りをして終了（16：30 頃）

※けやきロックの詳細は館内のチラシをご覧ください。

～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、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：6 月 28 日（土）10：00～11：00 ※雨天中止

場 所：カミングに 10：00 集合。



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：6月1日（日） 6月8日（日）
6月15日（日） 6月22日（日）
6月29日（日）

時 間：13：00～13：10

場 所：カミングフリースペースで、いろいろな体操
やストレッチを行います。自由参加です。



ぬり絵



日 時：6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。

映画の時間

「天使にラブ・ソングを…」

日 時：6月8日（日）14：00～16：00
（上映時間 100分）途中休憩あり

場 所：多目的室

クラブ歌手の主人公は、自身の愛人が裏切り者を殺す
現場を目撃してしまう。主人公は、警察へ駆け込み
修道院にかくまわれることに！厳格な修道院長の指導
にもめげず、若い尼僧たちと親しくなったが…
スリリングで笑えるストーリーです！



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：6月19日（木）14：00～15：00

場 所：多目的室

※今月は平日開催となります。



ハンド MADE in カミング

日 時：6月18日（水）13：00～15：00

場 所：多目的室

内 容：レジンで作るキーホルダー
UVレジンに装飾をして
キーホルダーを作ります！

費 用：300円

申し込み制：定員6名（先着順）

申し込み開始日：6月1日（日）

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：6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7年度開催予定日】

7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、2/4、3/4

※時間は全て14：00～15：30です。

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：6月21日（土）13：30～15：30

場 所：多目的室

内 容：布で作るコースター
（12cm×12cmサイズ）

費 用：無料

申し込み制：定員5名（先着順）

申し込み開始日：6月1日（日）

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：6月29日（日）15：00～17：00

場 所：多目的室

内 容：ビーズで作るアクセサリー

費 用：300円

申し込み制：定員6名（先着順）

申し込み開始日：6月1日（日）

* ボランティアさんがお手伝いします。

～薬剤師さんによる～

薬の講座

お薬を飲んでいるなかで、お薬の疑問がある人もない人も、みんなで服薬生活について自由に話し合います。お薬の効く環境ってどういうこと？薬が効いていると実感できないけどこのままで大丈夫？などみんなで話してみたいことはございませんか？この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：6月15日（日）13：10～15：00

場 所：多目的室

内 容：服薬生活についてフリートーク

申し込み制：定員7名（先着順） 申し込み開始日：6月1日（日）



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：6月22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：6月1日（日）



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、よろしくお願いします。

期 間：6月1日（日）～30日（月）の内16日間 1名



かむかむの森「手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺」に出店しました！

5月18日（日）に、「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」が出店しました！かむかむの森では、多くの地域の皆様にご覧いただく機会に恵まれ、かむかむの森についてもさまざまな方々に知っていただくことが出来ました。

来てくださった皆様、協力してくださった皆様、企画してくださった手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺実行委員会の皆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！

※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。

2025年6月 献立表

《夕食 410円 食事開始 18：00》《昼食 310円 食事開始 12：00》						
月	火	水	木	金	土	日
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）※小盛りをご希望の方は、注文時にお申し出ください。						1 昼食 ハニーマスタード チキン
2 夕食 タコライス	3 休館	4 夕食 鶏の山賊焼き	5	6 休館	7	8 昼食 ポークチャップ
9 夕食 つけ汁うどん	10 休館	11 夕食 豚肉のトマト煮	12	13 休館	14	15 昼食 焼鮭定食
16 夕食 チキンカレー	17 休館	18 夕食 牛肉となすの 梅肉炒め	19	20 休館	21	22 昼食 ニラ玉ひき肉丼
23 夕食 八宝菜	24 休館	25 夕食 揚げ出し豆腐 枝豆塩昆布ご飯	26	27 休館	28	29 昼食 肉野菜炒め
30 夕食 ピーマンの 肉詰め	山賊焼き…鶏肉をにんにくしょうゆだれに漬け込み、 片栗粉をまぶして揚げたものです。					カミングプログ QRコード 

2025年6月 予定表【プログラムの最少施行人数は2名となります。】

月	火	水	木	金	土	日
⑩…カミングのプログラムです。 ⑨…利用者主体のサークルです。 ⑧… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u>						1 ⑩10分体操 ⑧ピアカムメンバーの 集まり
2 ⑩ぬり絵	3 休館	4 ⑩ファミリーピア	5	6 休館	7 ⑩けやきロック に行こう！	8 ⑩10分体操 ⑩映画の時間
9	10 休館	11	12	13 休館	14 ⑧かむかむの森	15 ⑩10分体操 ⑩薬の講座
16	17 休館	18 ⑩MADE in カミング	19 ⑩ボランティア活動	20 休館	21 ⑩小物作り	22 ⑩10分体操 ⑩ピクトーク
23	24 休館	25	26	27 休館	28 ⑩地域清掃を しよう！ ⑧あしたば会 運営委員会	29 ⑩10分体操 ⑩アクセサリー
30						