

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。



7 月の開館時間変更のお知らせ

7 月 21 日（月・祝）：祝日のため休館 7 月 22 日（火）：10～17 時開館 食事なし



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

今話題のパリパリクレープを買って食べよう！

カミングから徒歩 5 分の所にある、クレープ屋さんに行きます。

今、クレープが再びブームを迎えているんだとか！！

クレープは、もりもりの生クリーム、もちもちの生地が定番ですよね？

でも今のブームは生クリームなし、パリパリの生地を味わうシンプルなクレープなんです。

世間を虜にしている、生地が主役のパリパリクレープをテイクアウトして、

カミングの多目的室でみんなでおしゃべりしながらクレープを食べましょう♪

日 時：7 月 13 日（日）14：00～15：30（雨天決行）

場 所：カミングに 14：00 集合

内 容：クレープ屋でテイクアウトをして、カミングの多目的室で皆で食べます。

費 用：730 円～（クレープ代）

申し込み制：定員 6 名（先着順）申し込み開始日：7 月 2 日（水）



～社会参加促進プログラム～

新メンバー募集！

かむかむの森体験&説明会のお知らせ

マルシェサークル「かむかむの森」で新しいメンバーを募集することになりました。

「かむかむの森」の活動に興味がある方、参加を考えている方に向けて、体験会を開催します！

体験会では、現在活動中の「かむかむの森」のメンバーの方と一緒に作品作りに取り組みます。

物作りが好きな方、人との繋がりを求めている方などこの機会にぜひご参加ください♪

日 時：7 月 19 日（土）10：00～12：00

場 所：多目的室

内 容：かむかむの森の説明、ビーズリング作り

申し込み制：定員なし 申し込み締切：7 月 17 日（木）

かむかむの森とは

マルシェなどの様々なイベントへの出店に向けて、メンバーが中心となって作品作りや

ミーティングなどに取り組んでいるグループです。活動は月 1 回～2 回行っています。

昨年度は、淵野辺手作りマルシェフェスティバルや、ブレンドさん主催の手作りマルシェに出店しました。

「かむかむの森」のメンバーになりたい方は体験会に参加した後に、カミングまでお申し込みください。



皆で楽しく活動
しよう！参加
待ってるよ～！

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：7月6日(日) 7月13日(日)
7月20日(日) 7月27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。



鹿さんぽ



日 時：7月5日(土) 11:00~12:00

場 所：カミングに11:00集合

内 容：図書館に行こう！

鹿沼公園前の市立図書館に行きます。

映画の時間

「ミッション：インポッシブル」

日 時：7月5日(土) 14:00~16:45
(上映時間110分) 途中休憩あり

場 所：多目的室

洋画じゃ



敏腕スパイの主人公が、ある任務に失敗したことで裏切り者の疑いをかけられる!! 身の潔白を証明するため新たなメンバーと独自に捜査を開始したが・・・ハリウッド映画の名優トム・クルーズが主演を務める、大人気スパイアクションシリーズの第1作目です。

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：7月6日(日) 13:30~14:30

(時間が変更となっています)

場 所：多目的室



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：7月2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】

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。

ぬり絵



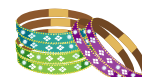
日 時：7月7日(月) 13:00~14:30

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。

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：7月19日(土) 13:30~15:30

場 所：多目的室

内 容：フェルトで作るカンガルーのマスコット

費 用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：7月2日(水)

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：7月27日(日) 15:15~17:00

(時間が変更となっています)

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：7月2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

日 時：7月16日（水）13：00～15：00

場 所：多目的室

内 容：紙コップで作る風鈴

紙コップと折り紙で風鈴を作ります。

暑い夏を風鈴で心地よく乗り越えましょう。

費 用：無し

申し込み制：定員6名（先着順）申し込み開始日：7月2日（水）



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：7月20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：7月2日（水）



～薬剤師さんによる～

薬の講座

薬剤師さんを交えてお薬について毎回様々なテーマについて話し合います。

今回のテーマは「ジェネリック医薬品」、「先発薬品」、「便秘」、「睡眠」、「薬がより良く効く環境」など、上半期に皆さんからよく学がった話題を中心に話し合います。

もちろんその他のテーマや、その時間ききたいことを聞いてもOKです。

参加したことがある方も初めての方もどちら也大歓迎です。

ぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：7月27日（日）13：10～15：00

場 所：多目的室

内 容：「ジェネリック医薬品」、「先発薬品」、「便秘」、「睡眠」、「薬がより良く効く環境」など、
上半期に皆さんからよく学がった話題を中心に話し合います。

申し込み制：定員7名（先着順）申し込み開始日：7月2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。

2025年7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 休館	2 夕食 海鮮お好み焼き	3	4 休館	5
6 昼食 麻婆豆腐	7 夕食 鶏とオクラの チーズ焼き	8 休館	9 夕食 餃子定食	10	11 休館	12
13 昼食 ズッキーニ チャンプルー	14 夕食 玉ねぎと牛肉の バターぼん酢炒め	15 休館	16 夕食 鶏肉と夏野菜の カレー炒め	17	18 休館	19
20 昼食 冷やし中華 (しょうゆ)	21 (祝) 月曜祝日の ため休館	22 (10時-17時開館)	23 夕食 ほいこーろー 鍋肉	24	25 休館	26
27 昼食 白身魚としめじの 中華炒め	28 夕食 煮込みハンバーグ	29 休館	30 夕食 鶏ときのこの みそバター炒め	31	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)

2025年7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 休館	2 ㊦ファミリーピア	3	4 休館	5 ㊦鹿さんぽ ㊦映画の時間
6 ㊦10分体操 ㊦ボランティア活動 ㊦ピアカムメンバーの 集まり	7 ㊦ぬり絵	8 休館	9	10	11 休館	12
13 ㊦10分体操 ㊦クレープを買って 食べよう!	14	15 休館	16 ㊦MADE in カミング	17	18 休館	19 ㊦かむかむの森 ㊦小物作り
20 ㊦10分体操 ㊦ピクトーク	21 (祝) 月曜祝日の ため休館	22 (10時-17時開館)	23	24	25 休館	26 ㊦あしたば会 運営委員会
27 ㊦10分体操 ㊦薬の講座 ㊦アクセサリー	28	29 休館	30	31	㊦…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>	