

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。

9 月開館時間変更のお知らせ

・9 月 15 日 (月・祝): 祝日のため休館

・9 月 16 日 (火): 10:00～17:00 開館

食事なし



ピアカムの活動に参加しませんか ～ピアサポーター養成研修のお知らせ～

只今ピアカムでは、「ピアサポーター養成研修」に参加し、ピアカムのメンバーとして活動して頂ける方を募集しています。「ピアサポーター養成研修」とは、新規でピアカムのメンバーになりたいという方の養成と現在活動中のピアカムメンバーのフォローアップのための研修です。ピアサポーター養成研修を修了した方が、ピアカムのメンバーとなり様々な活動をしています。

対象者・カミング及びみなみ風利用対象者 ・研修の全日程に参加する意思のある方
・研修終了後、ピアカムのメンバーとして活動する意思のある方

ピアサポーター養成研修日程 (全 4 回)

- ① 10 月 3 日 (金) 13:30～15:30 会場: カミング
- ② 10 月 17 日 (金) 13:30～15:30 会場: カミング
- ③ 10 月 21 日 (火) 13:30～15:30 会場: カミング
- ④ 10 月 29 日 (水) 13:30～15:30 会場: みなみ風

研修内容

ピア活動をする事で得られること、ピアサポーターの役割、実際の活動に必要なスキルなどについて学びます。

申し込み

カミングまでお申し込みください。研修初日までの間に事前面接を行います。

締め切り: 9 月 22 日 (月) まで

～ピアサポートグループピアカムとは～

当事者が自らの体験を生かし支え合いの活動をするグループです。カミングやみなみ風を拠点に「メンバー同士の話し合い」、「面接・電話相談」、「文通」、「語り場」、「講演会等講師」など様々な活動を行っています。



特別プログラム

ピアカムの活動を知ろう!

今回、皆さんにピアカムの活動を知ってもらうため、ピアカムの活動を紹介する説明会を企画しました。ピアカムメンバーが担当しているピア活動の内容や、ピア活動をしていて良かったこと等を語ります。「ピアカムで活動してみたい」「養成研修に参加しようか悩んでいる」という方はもちろん、「ピアカムがどんな事をしているのか知りたい」という方も、お気軽にご参加ください。

日 時: 9 月 21 日 (日) 13:30～14:45 場 所: カミングフリースペース

内 容: ピアカムの活動紹介

対象者: カミング登録者

申し込み制: 定員無し

※説明会の様子はオンラインでみなみ風でも上映します。

(オンライン画面に映るのはピアカムメンバーのみで、参加者の皆さんは映りません。)

オンラインで
みなみ風からも
説明会に参加できます

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】

ぬり絵



日 付：9月1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。
希望すれば完成した作品をフリースペース
に飾ることもできます。

10分体操



日 付：9月7日（日） 9月14日（日）
9月21日（日） 9月28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。

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：9月3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】
10/1、11/5、12/3、2/4、3/4
※時間は全て14：00～15：30です。

鹿さんぽ

日 時：9月6日（土） 11：00～12：00
場 所：カミングに11：00集合（雨天中止）
内 容：淵野辺の商店街を探索します。犬が店主をす
る雑貨屋、こだわりのカフェ、昭和の雰囲気漂う集合
住宅の精肉店。近くなのにまだまだ知らないことが沢
山。今回は「再発見」がテーマのお散歩です。

映画の時間 「リロ&スティッチ」

実写版が
映画館で
上映中じゃ！

日 時：9月6日（土）14：00～16：00
（上映時間86分）

場 所：多目的室
ハワイを舞台に少女「リロ」と
エイリアン「スティッチ」の
出会いと交流を描いたディズニーアニメです。



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：9月13日（土） 11：00～12：00
場 所：多目的室 今月は午前開催です。

ピクトーク

※今月はみなみ風での開催となります。
詳細はみなみ風便りをご覧ください。



ハンド MADE in カミング

日 時：9月17日（水）13：00～15：00
場 所：多目的室
内 容：「ミサンガ作り」
刺繍糸を使って、タッチング結びのミサンガを作ります。

費 用：無料

申し込み制：定員6名（先着順）

申し込み開始日：9月1日（月）



～薬剤師さんによる～

薬の講座

この薬って必要なの？最近薬が不足しているってどういうこと？など服薬生活でのふとした疑問はありませんか？薬の講座では、日常生活をより良いものにするために、みんなで自由に話し合います。もちろん話を聞くだけでも大丈夫です。ぜひお気軽にご参加ください。

日 時：9月14日（日）15：00～17：00

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：9月1日（月）



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：9月20日（土）13：30～15：30

場 所：多目的室

内 容：フェルトで作る丸型ミニポーチ

費 用：無料

申し込み制：定員5名（先着順）

申し込み開始日：9月1日（月）



小物作り
作品イメージ図

【黄紫さんのアクセサリ作り】

日 時：9月28日（日）15：00～17：00

場 所：多目的室

内 容：ビーズとワイヤーで作るアクセサリ

費 用：300円

申し込み制：定員7名（先着順）

申し込み開始日：9月1日（月）

*ボランティアさんがお手伝いします。



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

花火をしよう！～カミングミニ花火大会2025～

カミングから徒歩10分程の場所にある公園に、花火をしに行きます！

定番の線香花火からカラフルな花火など、色々な花火を皆さんで楽しみましょう♪

日時：9月29日（月）18：30～19：15 ※雨天中止

場所：カミングに18：30集合、19：15現地解散

費用：無料 申し込み制：定員無し



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：9月27日（土）10：30～11：30 ※雨天中止

場 所：カミングに10：30集合



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、よろしくお願いします。

◇「精神障害の特性と理解の支援方法を学ぶ研修」受講者より1名

期間：9月21日（日）10：00～16：00

※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9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
	1 夕食 ネギ塩豚丼	2 休館	3 夕食 豚肉じゃが	4	5 休館	6
7 昼食 ハニーマスタードチキン	8 夕食 エビチリ	9 休館	10 夕食 オムライス	11	12 休館	13
14 昼食 麻婆茄子	15(祝) 月曜祝日のため休館	16 (10時-17時開館)	17 夕食 きのこベーコンの和風パスタ	18	19 休館	20
21 昼食 魚の照り焼き	22 夕食 プルコギ	23(祝) 休館	24 夕食 マグロネギトロ納豆丼	25	26 休館	27
28 昼食 豚こらスタミナ炒め	29 夕食 ハヤシライス	30 休館	カミング ブログ 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）
※小盛りをご希望の方は、注文時にお申し出ください。

2025年9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 ㊦ぬり絵	2 休館	3 ㊦ファミリーピア	4	5 休館	6 ㊦鹿さんぽ ㊦映画の時間
7 ㊦10分体操 ㊦ピアカムメンバーの集まり	8	9 休館	10 ㊦就労プログラム (申し込み終了)	11	12 休館	13 ㊦ボラ活
14 ㊦10分体操 ㊦薬の講座	15(祝) 月曜祝日のため休館	16 (10時-17時開館)	17 ㊦MADE in カミング	18	19 休館	20 ㊦かむかむの森 ㊦小物作り
21 ㊦10分体操 ㊦ピアカムの活動を知ろう！	22	23(祝) 休館	24	25	26 休館	27 ㊦地域清掃 ㊦あしたば会 運営委員会
28 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー	29 ㊦花火をしよう！ ～カミングミニ 花火大会 2025～	30 休館	㊦…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> <u>※21日「ピアカムの活動を知ろう！」はフリースペースで行います。</u> 			