

開館時間：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。

10 月は衣替えの時期ですね。

「衣替え」の起源は、中国から伝わった「更衣(こうい)」という行事で、平安時代に宮中や貴族の間で行われていました。当初は旧暦の 4 月 1 日に夏服へ、10 月 1 日に冬服へ着替えていました。江戸時代に武家社会で着る季節ごとの服装が決められ衣替えが広まり、明治時代に政府が洋服と夏冬の衣替えの時期を制定し一般的に広がったとのこと。

10 月開館時間変更のお知らせ

・10 月 13 日(月・祝)：

祝日のため休館

・10 月 14 日(火)：

10:00～17:00 開館

食事なし



かむかむの森「手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺」への出店のお知らせ

淵野辺駅北口オーロラデッキで行われる「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、10 月 19 日(日)10:00～16:00 で出店します。かむかむの森は淵野辺駅北口オーロラデッキの 1 階に出店しています。アクセサリー・小物類の販売からフードの販売もあります。皆さんぜひ遊びに来てください♪
※詳しくは手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺のホームページをご覧ください。

HP URL：<https://marche-fuchinobe.jimdofree.com/>

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

手作りマルシェフェスティバル in 淵野辺に行こう！

淵野辺駅北口オーロラデッキにハンドメイド作品やクラフト作品等のお店が大集合します。今回もカミングのマルシェサークル「かむかむの森」が淵野辺駅北口オーロラデッキに 1 階に出店します！皆で応援に行きましょう♪この機会にいろいろなお店を巡ってみませんか？ご参加お待ちしております♪

日 時：10 月 19 日(日) 11:00～12:00(雨天決行)

費 用：マルシェでの作品の購入は自己負担となります。

場 所：11:00 にカミングに集合。→淵野辺駅北口オーロラデッキへ移動

申し込み制：定員なし

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：10 月 25 日(土) 10:30～11:30 ※雨天中止

場 所：カミングに 10:30 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】

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：10月1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話したり、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】

11/5、12/3、2/4、3/4

※時間は全て14：00～15：30です。

10分体操

日 付：10月5日（日） 10月12日（日）

10月19日（日） 10月26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：10月4日（土）11：00～12：00

場 所：カミングに11：00集合

内 容：ゆっくりお買い物（見るだけでもOK）と近所のセカンドストリート（リサイクルショップ）とスーパーエスポートへ行きます。エスポートでお昼ご飯を買ってカミングで食べるのもいいですね。

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：10月5日（土）13：30～14：30

場 所：多目的室



ぬり絵

日 時：10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「鬼滅の刃 竈門炭治郎 立志編」

日 時：10月11日（土）14：00～16：15（上映時間115分 途中休憩あり）

場 所：多目的室

今回は、大ヒットアニメ「鬼滅の刃」の1話～5話まで上映します！

鬼滅の刃は、大正時代を舞台に、鬼に家族を殺され、唯一生き残った妹と一緒に戦う主人公炭治郎と、その仲間たちの物語です！話題作をこの機会にぜひご覧ください♪

最新作が
映画館で
上映中じゃ！



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：10月18日（土）13：30～15：30

場 所：多目的室

内 容：布の小物入れ

費 用：無料

申し込み制：定員5名（先着順）

申し込み開始日：10月1日（水）



小物作り
作品イメージ図

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：10月26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ー

費 用：300円

申し込み制：定員6名（先着順）

申し込み開始日：10月1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：10月15日(水) 13:00～15:00

場 所：多目的室

内 容：ハロウィンリース作り

画用紙を使いハロウィンをモチーフとしたリースを作ります。

費 用：無料

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：10月1日(水)



ピアトーク

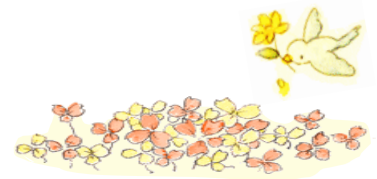
ピアトークとは、ピアカムのピアサポーターと一緒に気軽におしゃべりしたり、悩みを共有したり、気持ちを伝えられたりする語り合いのグループです。自分の部屋で親しい友人に話すように、思っていることや感じていることをみんなで話したり聞いたりする場です。

日 時：10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。

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：10月1日(水)



～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。「今飲んでいる薬のことで分からないことがある」、「みんなどうしているか聞いてみたい」、「こんな初歩的なことを聞いていいのかな?」と思っている方はもちろん、相談はせず皆の話を聞きに来るだけでも構いません。この機会にぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：10月12日(日) 13:15～15:00

内 容：服薬生活についてフリートーク

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：10月1日(水)



ブログ「カミング日記」のお知らせ

カミングブログでは、食事やプログラムの写真をとおして、カミングの日々の様子をお届けしています♪ここで見れない写真や、カミングのちょっとした日常をたくさんアップしています。「こんなこともやってるんだ!」と感じてもらえるような様子を、これからも更新していきますので、ぜひ楽しみにしてくださいね!

また、これまでは「goo ブログ」で更新をしていましたが、goo ブログのサービス終了に伴い「Ameba ブログ」にお引越しの予定です。新しいブログが始まりましたら、改めてお知らせいたします。



カミングブログ
QRコード

※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10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
カミングプログ QRコード 			1 夕食 とんかつ	2	3 休館	4
5 昼食 白身魚の 中華蒸し	6 夕食 鶏とさつまいもの 甘辛炒め	7 休館	8 夕食 ビビンバ丼	9	10 休館	11
12 昼食 厚揚げの ひき肉炒め	13(祝) 月曜祝日の ため休館	14 (10時-17時開館)	15 夕食 豚肉のトマト煮	16	17 休館	18
19 昼食 焼き鳥風丼	20 夕食 肉豆腐	21 休館	22 夕食 ミートドリア	23	24 休館	25
26 昼食 ポークチャップ	27 夕食 鶏ときのこの クリーム煮	28 休館	29 夕食 五目あんかけ 焼きそば	30	31 休館	

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10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
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 ⑩ファミリーピア	2	3 休館	4 ⑩鹿さんぽ
5 ⑩10分体操 ⑩ボランティア活動	6 ⑩ぬり絵	7 休館	8	9	10 休館	11 ⑩かむかむの森 ⑩映画の時間
12 ⑩10分体操 ⑩薬の講座	13(祝) 月曜祝日の ため休館	14 (10時-17時開館)	15 ⑩MADE in カミング	16	17 休館	18 ⑩かむかむの森 ⑩小物作り
19 ⑩かむかむの森 マルシェ出店 ⑩10分体操 ⑩ピクトーク	20	21 休館	22	23	24 休館	25 ⑩地域清掃 ⑩あしたば会 運営委員会
26 ⑩10分体操 ⑩アクセサリー	27	28 休館	29	30	31 休館	