

# 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](mailto: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。

## 11 月開館時間変更のお知らせ

・11 月 20 日(木): 臨時休館(法人職員研修のため)

・11 月 3 日(月・祝): 祝日のため休館

・11 月 24 日(月・祝): 祝日のため休館

・11 月 4 日(火): 10:00～17:00 開館 食事なし

・11 月 25 日(火): 10:00～17:00 開館 食事なし



## かむかむの森「ブレンド秋の手作りマルシェ」への出店のお知らせ

就労継続支援 B 型事業所ブレンドが開催する「ブレンド秋の手作りマルシェ」にカミングのマルシェサークル「かむかむの森」が、11 月 29 日(土) 10:00～14:00 で出店します。アクセサリー・小物類の販売から駄菓子・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♪

会場住所: 相模原市南区大野台 1-5-2 神奈中バス共和 下車 徒歩 5 分

※詳しくはブレンドのインスタグラムまたはカミング館内のチラシをご覧ください。

インスタグラム: [https://www.instagram.com/blend\\_official2023](https://www.instagram.com/blend_official2023)



## 防災ビンゴ大会

日時: 11 月 30 日(日) 13:10～14:30

場所: カミング

景品もあるよ♪

今回の防災訓練は、防災ビンゴ大会を実施します。防災ビンゴ大会は、避難時に必要な防災グッズについてビンゴ形式で楽しく学んでいきます。景品も用意しています！防災訓練のあとは、災害時避難場所の淵野辺小学校を確認しに行きます。(希望者のみ)ご協力のほど、よろしくお願いします。

### 防災訓練のタイムスケジュール

13:10～ 防災ビンゴ大会

13:40～ 火災を想定した避難・通報訓練

14:00～ 災害時避難場所(淵野辺小学校)の確認



### 注意事項

☆防災訓練はその時間にカミングにいる方、全員参加となります。

☆13:00～14:00 の間、面接・電話相談、入浴、洗濯の利用はできません。ご了承ください。

# 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：11月1日（土）11：00～12：30

場 所：カミングに11：00集合

内 容：コーヒーショップに行こう！

共和にあるスターバックスに行き

ドリンクをテイクアウトしましょう♪

費 用：500円～（ドリンク代）



## 10分体操

日 付：11月2日（日） 11月9日（日）

11月16日（日） 11月23日（日）

11月30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：11月4日（火）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「船を編む」

日 時：11月8日（土）13：30～16：00

（上映時間 133分）途中休憩あり

場 所：多目的室

出版社の辞書編集部を舞台に、新しい辞書づくりに  
取り組む人々の姿を描いた物語です。日本アカデミー賞  
最優秀作品として話題になった作品です。

邦画じゃ～



## 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：11月9日（日）14：00～15：00

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：11月5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】

12/3、2/4、3/4

※時間は全て14：00～15：30です。

## ハンドMADE in カミング

日 時：11月19日（水）13：00～15：00

場 所：多目的室

内 容：色画用紙で作る立体クリスマスツリー  
卓上サイズのクリスマスツリー作って  
クリスマスを楽しみましょう♪

費 用：無料

申し込み制：定員6名（先着順）

申し込み開始日：11月1日（土）

## 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：11月15日（土）13：30～15：30

場 所：多目的室

内 容：フェルトで作るブックマーク

費 用：無料

申し込み制：定員5名（先着順）

申し込み開始日：11月1日（土）



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：11月23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：11月1日（土）

\* 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。「今飲んでいる薬のことわ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もいいのかな？」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：11月10日（月）13：30～15：30

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：11月1日（土）

今回は  
平日開催です！！



## 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：11月16日（日）13：15～14：45

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：11月1日（土）



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」

## ブレンド秋の手作りマルシェに行こう！

就労継続支援B型事業所ブレンドが開催する「秋の手作りマルシェ」にカミングのマルシェサークル「かむかむの森」が出店します！

会場ではハンドメイド作品や、お弁当等の食品関係のお店も出店しています！

さらに、けん玉のパフォーマンスも行われます！皆で秋の手作りマルシェを楽しみましょう～♪

日 時：11月29日（土）10：10～12：30（雨天決行）

場 所：10：10にカミングに集合。

費 用：秋の手作りマルシェでの購入費は実費となります。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：11月1日（土）

### 【当日のスケジュール】

カミング集合（10：10）・出発（10：15）

淵野辺駅南口からバスで移動（10：30 発→10：48 着）→徒歩で移動（約5分）

秋の手作りマルシェ散策（12：00頃まで）

バスで淵野辺駅南口に移乗（12：20頃到着予定）

カミング到着後、振り返りをして終了（12：30）

## 桜美林大学生施設見学のお知らせ

精神保健福祉士を目指す学生の見学実習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申し上げます。

日 時：11月26日（水）14：00～16：00 3名

フリースペースでお話をする時間を設けていただきます。

※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11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                                                                                   |
| ※小盛をご希望の方は、<br>注文時にお申し出ください。             |                                                                                           |                   |                          |                                                                                   |          | 1                                                                                   |
|                                          |                                                                                           |                   | カミング<br>ブログ<br>QRコード     |  |          |  |
| 2(昼食)<br>塩麻婆豆腐                           | 3(祝)<br>月曜祝日の<br>ため休館                                                                     | 4<br>(10時-17時開館)  | 5(夕食)<br>酢豚              | 6                                                                                 | 7<br>休館  | 8                                                                                   |
| 9(昼食)<br>豚ときのこの<br>味噌炒め                  | 10(夕食)<br>牛肉とごぼうの<br>しぐれ煮                                                                 | 11<br>休館          | 12(夕食)<br>唐揚げ定食          | 13                                                                                | 14<br>休館 | 15                                                                                  |
| 16(昼食)<br>鶏と茄子の<br>オイスター炒め               | 17(夕食)<br>かぼちゃカレー                                                                         | 18<br>休館          | 19(夕食)<br>鮭の<br>ちゃんちゃん焼き | 20<br>臨時休館                                                                        | 21<br>休館 | 22                                                                                  |
| 23(昼食)<br>青菜とシーフード<br>の中華炒め              | 24(祝)<br>月曜祝日の<br>ため休館                                                                    | 25<br>(10時-17時開館) | 26(夕食)<br>ポトフ<br>(パン付き)  | 27                                                                                | 28<br>休館 | 29                                                                                  |
| 30(昼食)<br>タコライス                          | 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<br>ご連絡をお願いします。042-759-5117、042-759-5118 (留守番対応) |                   |                          |                                                                                   |          |                                                                                     |

# 2025年11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                                 |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|------------|----------|-----------------------------------|
| ㊦…カミングのプログラムです。<br>㊩…利用者主体のサークルです。<br>㊧… <u>固定のメンバーのみご参加いただけます。</u> |                                                                                       |                          |                        |            | 休館       | 1<br>㊦鹿さんぽ                        |
| 2<br>㊦10分体操<br>㊧ピアカムメンバーの<br>集まり                                    | 3(祝)<br>月曜祝日の<br>ため休館                                                                 | 4<br>(10時-17時開館)<br>㊦ぬり絵 | 5<br>㊦ファミリーピア          | 6          | 7<br>休館  | 8<br>㊦映画の時間                       |
| 9<br>㊧かむかむの森<br>㊦10分体操<br>㊦ボランティア活動                                 | 10<br>㊦薬の講座                                                                           | 11<br>休館                 | 12                     | 13         | 14<br>休館 | 15<br>㊦小物作り                       |
| 16<br>㊦10分体操<br>㊦ピアトーク                                              | 17                                                                                    | 18<br>休館                 | 19<br>㊦MADE<br>in カミング | 20<br>臨時休館 | 21<br>休館 | 22<br>㊧かむかむの森<br>㊧あしたば会<br>運営委員会  |
| 23<br>㊦10分体操<br>㊦アクセサリー                                             | 24(祝)<br>月曜祝日の<br>ため休館                                                                | 25<br>(10時-17時開館)        | 26                     | 27         | 28<br>休館 | 29<br>㊦フレンド秋の<br>手作りマルシェに<br>行こう! |
| 30<br>㊦10分体操<br>㊦防災訓練                                               |  |                          |                        |            |          |                                   |