

カミングだより

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。

12月、1月の開館時間変更のお知らせ

12月26日(金):10時~17時臨時開館

12月27日(土):10時~17時開館 **大掃除**

(電話・面接相談、風呂、洗濯機は利用できません。)

12月28日(日):振替休館

12月29日(月)~31日(水):年末休館



1月1日(木・祝)~3日(土):年始休館

4日(日):10時~17時開館

12日(月・祝):休館

13日(火):10時~17時開館



カミング X'mas イベント!



12月になりました。12月と言えばクリスマス!ということで、イベントを開催します!

「クリスマスツリーの飾りつけをしよう!」

~社会参加促進プログラム「はじめの一歩」~



12月8日はカミングのクリスマスツリーの飾りつけをします。

皆でクリスマスを楽しみましょう♪

日 時:12月8日(月)14:00~15:00

場 所:フリースペース

定 員:無し 上記時間内でしたら自由に参加ができます。



「カミング X'mas パーティー」

12月21日にカミングでX'mas パーティーを開催します。

当日はレクリエーションと、利用者さんによる演奏と共にクリスマスソングをみんなで歌います♪

その後はバイキング形式のクリスマスランチを楽しみましょう。

レクリエーションの内容は当日のお楽しみ!ランチをしながらビンゴ大会も開催します!

ちょっとした景品も用意しておりますのでみなさんぜひご参加ください♪

日 時:12月21日(日)11:30~13:30

場 所:フリースペース

バイキング&ビンゴ大会参加費:600円

申し込み制:定員25名(定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。)

申し込み開始日:12月1日(月)

申し込み締め切り:12月17日(水)

※レクリエーションはどなたでも参加可能です。



ランチバイキングメニュー

唐揚げ、ポテトフライ、サラダ、
スープ、クリスマスケーキ、その他

当日のプログラム

- ・レクリエーション、利用者さんによる演奏 11:30~12:30
- ・ランチバイキング&ビンゴ大会 12:30~13:30

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



日時：12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。

10分体操



日付：12月7日（日） 12月14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：12月8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】 2/4、3/4
※時間は全て14：00～15：30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：12月6日（土）14：00～15：00
場所：多目的室



ピクトーク

日時：12月14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：12月1日（月）



映画の時間「ホームアローン」

日時：12月13日（土）14：00～16：00
（上映時間102分）途中休憩あり
場所：多目的室
クリスマスにイタズラ好きの少年が泥棒から家を守る
ため、あの手この手を駆使して騒動を巻き起こす姿を
描いたコメディ映画です。



ハンド MADE in カミング

日時：12月17日（水）13：00～15：00
場所：多目的室
内容：画用紙で作る干支飾り
費用：無料
申し込み制：定員6名（先着順）
申し込み開始日：12月1日（月）



作品イメージ図

～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？
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：12月21日（日）15：00～17：00
場所：多目的室（時間が変更となっています）
申し込み制：定員7名（先着順）
申し込み開始日：12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：12月20日（土）13：30～15：30
場所：多目的室
内容：フェルトで作る干支（馬）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：12月1日（月）

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：12月14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：12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」～

POCO フェスに行こう！



就労継続支援B型 poco a poco ♪が開催する「poco フェス」に遊びに行きます。
poco フェスでは、ハンドメイドのクリスマスグッズの販売や、
たい焼きやカレーブルスト等の食べ物の販売があります。
ミニコンサートも開催されるそうです！皆でいろいろな催し物を楽しみましょう♪

日 時：12月6日（土） 10：30～12：45（雨天決行）

場 所：10：30にカミングに集合。

費 用：poco フェスでの購入費は自己負担となります。往復の交通費はカミングが負担します。

申し込み制：定員8名（先着順） 申し込み開始日：12月1日（月）

【当日のスケジュール】

カミング集合（10：30）・出発（10：35）

淵野辺駅南口からバスで移動（10：45 発→10：54 着）→徒歩で移動（約5分）

poco フェス散策（12：00頃まで）

バスで淵野辺駅南口に移動（12：30頃到着予定） カミング着・解散（12：45）

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、出かけたけれど一人では心配…、
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：12月13日（土）10：30～11：30 ※雨天中止

場 所：カミングに10：30集合。



12月27日（土）大掃除について

いよいよ年の暮れ、今年も終わりですね。カミングでは、12月27日（土）に終日大掃除を行います。
当日お手伝いして下さる方も募集中です。

なお、12月より随時館内の清掃も行いますので、利用者の皆様にはご理解とご協力をお願いします。

【12月27日（土）は下記の点にご注意ください。】

* 10時～17時開館 **食事なし**

* 終日、電話・面接相談、風呂、洗濯機のご利用はできません。

* 清掃中は暖房が入りません。暖かい服装でお越しください。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひ致します。



カミングブログお引っ越ししました ✨

いつも「カミング日記」をご覧いただきありがとうございます！

この度、goo ブログのサービス終了に伴い、カミングのブログ「カミング日記」が、
Ameba ブログへお引っ越しいたしました。

新しいブログでは、これまでよりも写真が見やすくなり、日々のカミングの様子が、
もっと身近にお届けできるようになっています。プログラムの作品や、
カミングの食事、日常のエピソード等、いろいろな記事を更新していきますので、
ぜひ新しい「カミング日記」を除きに来てください(^)/♪



Ameba 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12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
夕食は当日 15:00 まで、昼食は 10:30 までにお申し込み下さい。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。						
	1 夕食 ひき肉と厚揚げの スパイシー炒め	2 休館	3 夕食 ガーリックステーキ チキン	4	5 休館	6
7 昼食 豚キムチ	8 夕食 れんこんの 挟み焼き	9 休館	10 夕食 プルコギ	11	12 休館	13
14 昼食 ガパオライス	15 夕食 クリームシチュー (パン付き)	16 休館	17 夕食 ぶり大根	18	19 休館	20
21 昼食 定員：25名 カミングXmasバイキング (600円)	22 夕食 ポークピカタ	23 休館	24 夕食 年越しそば 天ぷら	25	26 臨時開館 (10時-17時開館)	27 大掃除
28 振替休館	29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館	カミング ブログ QRコード 		

2025年12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。 ㊧…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>						
	1 ㊦ぬり絵	2 休館	3 ㊦ファミリーピア	4	5 休館	6 ㊦poco フェスに 行こう ㊦ボランティア活動
7 ㊦10分体操 ㊧ピアカムメンバーの 集まり	8 ㊦クリスマスの 飾りつけを しよう!	9 休館	10	11	12 休館	13 ㊦地域清掃 ㊦映画の時間
14 ㊦10分体操 ㊦ピাতーーク ㊦アクセサリー	15	16 休館	17 ㊦MADE in カミング	18	19 休館	20 ㊧かむかむの森 ㊦小物作り
21 ㊦Xmasパーティー ㊦薬の講座	22	23 休館	24	25	26 臨時開館 (10時-17時開館)	27 大掃除
28 振替休館	29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館	※12月の鹿さんぽはお休みとなります。		