

カミングだより

フリースペース・相談：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。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

2025年は、地域の皆様、関係機関の皆様、
何より利用者の皆さまに大変お世話になりました。
2026年も、どうぞよろしくお願ひいたします。



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
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。)
28日(日):振替休館
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



第17回 さがみハート展開催のお知らせ

日時：令和8年1月22日(木)～1月26日(月)

10:00～17:00

〔初日〕13:00より 〔最終日〕15:00まで

場所：相模原市民ギャラリー（JR相模原駅ビル セレオ相模原4F）

さがみハート展は、精神障がい者が紡ぎ出した詩を題材に一般画家や中学生等が絵を描き、一緒に展示をする展覧会です。

この展覧会を通して、障がいを持った方のメッセージや思いが社会に届き、人と人がつながり、障がいへの理解が広がることを目指しています。みなさまのご来場お待ちしております。

◇式典（相模台クリニックの皆さんによるトーンチャイム演奏、他）1月24日(土) 14:00～14:45

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

さがみハート展に行こう

日時：1月24日(土)13:30～16:00

内容：相模原市民ギャラリーで開催される、さがみハート展へ行き、作品の鑑賞と相模台クリニックの皆さんによるトーンチャイム演奏を観覧します。

費用：無料 淵野辺駅⇄相模原駅間の往復の交通費はカミングで負担します。

申し込み制：定員なし

【当日のスケジュール】

カミング集合(13:30)・出発(13:40)
淵野辺駅から相模原駅まで電車で移動(13:49発→13:53着)
相模原市民ギャラリーにてさがみハート展見学(14:00～15:15頃)
カミング到着・解散(16:00頃)

さがみハート展
ホームページ
QRコード



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：1月4日(日) 1月11日(日)
1月18日(日) 1月25日(日)

時 間：13:00~13:10

場 所：カミングフリースペースで様々な体操や
ストレッチを行います。自由参加です。



鹿さんぽ special

日 時：1月4日(日) 13:30~15:00
(時間が変更となっています)

場 所：カミングに13:30集合

内 容：日枝神社へ初詣に行こう！
カミングから歩いて15分程のところにある
日枝神社に行きます。



ぬり絵



日 時：1月5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。

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：1月11日(日) 14:00~15:00

場 所：多目的室



映画の時間「千と千尋の神隠し」

主人公の千尋がひよんなことから神々の世界に紛れ込み…
大ヒットジブリ作品を上映します！

日 時：1月10日(土) 14:00~16:30 (上映時間 125分) 途中休憩あり

場 所：多目的室

あ・あ・あ・あ
(カオナシじゃ)



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：1月17日(土) 13:30~15:30

場 所：多目的室

内 容：布で作るヘアゴム

費 用：無料

申し込み制：定員5名(先着順)

申し込み開始日：1月4日(日)



作品イメージ図

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日 時：1月31日(土) 15:00~17:00

場 所：多目的室

内 容：ビーズで作るブレスレット

費 用：300円

申し込み制：定員9名(先着順)

申し込み開始日：1月4日(日)

*ボランティアさんがお手伝いします。

HAND MADE in カミング

日 時：1月21日(水) 13:00~15:00

場 所：多目的室

内 容：節分壁飾り

画用紙や折り紙を使って節分にぴったりの壁飾りを作ります。

費 用：無料

申し込み制：定員6名(先着順) 申し込み開始日：1月4日(日)



～薬剤師さんによる～

薬の講座

お薬を飲んでいて、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。お薬の効く環境ってどういうこと？薬が効いていると実感できないけどこのままで大丈夫？などみんなで話してみたいことはございませんか？この機会にぜひお気軽にご参加ください♪



日時：1月18日(火) 13:00～15:00 (日時が変更となっています)

場所：カミング多目的室

申し込み締め切り：1月11日(日) 17:00まで (先着7名、1月4日(日)から申し込み開始)

ファミリーピア

～心の病を持つ方の家族の支え合いの場～

1月はお休みです。

【次回予告】

次回は2月4日(水) 14:00～15:30の開催予定です。

2月は特別企画として、心の病を持つ方のピアサポートグループ『ピアカム』のメンバーに協力していただき、ピアカムメンバーが行っている『ピアトーク』をご家族の方に体験していただきます。(ピアトークについては下の案内をご参照ください)ファミリーピアは家族同士が気軽にお話ができる集まりで、カミングに登録していない方のご家族も参加できます。お気軽にご参加ください。

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：1月18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：1月4日(日)

～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

地域清掃をしよう！～新年から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：1月31日(土) 10:00～11:00 ※雨天中止

場所：カミングに10:00集合。暖かい服装でお越しください。

申し込み制：定員なし



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、よろしくお願いいたします。

◇作業療法士(1名)

期間：1月19日(月)～25日(日)内5日間

※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。

2026年1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 ブログ QRコード 				1(祝) 年始休館	2 年始休館	3 年始休暇
4(昼食) プチおせち お雑煮	5(夕食) 肉野菜炒め	6 休館	7(夕食) ひき肉の 中華春雨煮	8	9 休館	10
11(昼食) 鶏と茄子の 香味炒め	12(祝) 月曜祝日の ため休館	13 (10時-17時開館)	14(夕食) おでん	15	16 休館	17
18(昼食) 鮭とキャバツの 蒸し焼き	19(夕食) ビーフカレー	20 休館	21(夕食) 鶏肉のみぞれ煮	22	23 休館	24
25(昼食) 三色丼	26(夕食) ちゃんぽん	27 休館	28(夕食) ハンバーグ	29	30 休館	31

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。

2026年1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(祝) 年始休館	2 年始休館	3 年始休暇
4 ㊦10分体操 ㊦鹿さんぽ special	5 ㊦ぬり絵	6 休館	7	8	9 休館	10 ㊦映画の時間
11 ㊦10分体操 ㊦ボランティア活動	12(祝) 月曜祝日の ため休館	13 (10時-17時開館) ㊦薬の講座	14	15	16 休館	17 ㊦小物作り
18 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク	19	20 休館	21 ㊦MADE in カミング	22	23 休館	24 ㊦さがみハート展 に行こう
25 ㊦10分体操	26	27 休館	28	29	30 休館	31 ㊦地域清掃をしよう ㊦アクセサリー作り