

カミングだより

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・祝

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。

今年ももうすぐ7月7日、七夕の日がやってきますね。

七夕は織姫と彦星が年に一度だけ天の川を渡って神様から会う

ことが許された日になります。皆様の願い事は決まりましたか?

短冊に願い事を書いて笹の葉に飾りましょう!!!



7月の開館時間変更のお知らせ

7月20日(月・祝):祝日のため休館

~社会参加促進プログラム「はじめの一步」~

ベーグル屋さんに行ってみよう!

淵野辺駅周辺のベーグル屋さん「日ト月ベーグル」に行きます!

ベーグル屋さんで好きなベーグルや飲み物を購入し、飲食スペースでお店の雰囲気を感じながら飲食を楽しみましょう!

日 時:7月12日(日) 13:15~14:45(雨天決行)

場 所:カミングに13:15集合

内 容:ベーグル屋さんに行って飲食スペースで飲食をします。

※ベーグルさんは売り切れ次第営業が終了となりますので、営業終了の場合は近くの喫茶店(古本屋&カフェ)に行きます。

費 用:ご自身の飲食代(ベーグル1つ500円程度から販売しています。)

申し込み制:定員6名(先着順) 申し込み開始日:7月1日(水)



ご家族向け
定員6名
要申し込み!

ファミリーピア特別企画

~心の病を持つ方の家族の支え合いの場~

グループホーム見学会

今回は特別企画として障害サービスのグループホームの見学へ行きます。見学先へは車で送迎します。

初参加の方も大歓迎です。ぜひこの機会にご参加ください。

日 時:7月1日(水) 12:30~15:45(予定)

集 合:淵野辺駅南口ロータリーに12:30集合

対 象 者:心の病をお持ちの方のご家族

申し込み制:定員6名(先着順)

042-759-5118(留守番電話に「お名前」「連絡先」を吹き込んでください。)

見 学 先:オリーブハイツ(ワンルームタイプ)とカムイン星が丘(共同生活タイプ)の見学へ行きます。

【当日スケジュール】

12:30 淵野辺駅南口ロータリー集合・出発(車で送迎します。)

13:00 オリーブハイツ到着・見学・説明 → 14:00 出発(車で移動)

14:15 カムイン星が丘到着・見学・説明 → 15:15 出発(車で移動)

15:45 淵野辺駅南口ロータリー到着・解散

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：7月5日(日) 7月12日(日)
7月19日(日) 7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。

ぬり絵



日時：7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。

わくわくワーク

(旧ボランティア活動)

今月より「ボランティア活動」のプログラム名を「わくわくワーク」に変更しました！
カミング便り郵送時に使う封筒を「切る」「折る」「糊付けする」等の作業を分担し行うことで、ご自身の得意な部分を新たに発見できるかも…♪
その他、「スタンプを押す」「雑巾を縫う」等、活動内容が加わる場合もありますが、できる部分だけのお手伝いも大歓迎です。
作業を体験してみたい方、ステップアップを目指す方、ちょっとお手伝いしたい方、気分転換したい方など、是非お気軽にご参加ください。

日時：7月4日(土) 11:00~12:00
場所：多目的室



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：7月19日(日) 13:15~14:45 ※途中参加はできません。

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：7月1日(水)



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：7月18日(土) 13:30~15:30
場所：多目的室
内容：フェルトで作るたぬきのティッシュケース
費用：無料
申し込み制：定員5名(先着順)
申し込み開始日：7月1日(水)



【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：7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9名(先着順)
申し込み開始日：7月1日(水)



*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

熱中症対策って何ができるのかな？この薬って必要なの？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、みんなを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：7月11日（土）13：10～15：00

場 所：多目的室

内 容：お薬についてのフリートーク

申し込み制：定員7名（先着順） 申し込み開始日：7月1日（水）



ハンド MADE in カミング

トイレットペーパーやラップの芯などで作る手作りの万華鏡を作ります。ビーズやパンコールをなどを入れたりデコレーションをしたりして自分だけのオリジナル万華鏡を作ってみませんか？

日 時：7月15日（水） 13：00～15：00

場 所：多目的室

内 容：手作り万華鏡

費 用：無料

申し込み制：定員6名（先着順） 申し込み開始日：7月1日（水）



※作品イメージ

～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！ ～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：7月25日（土）11：00～12：00 ※雨天中止

場 所：カミングに11：00集合



おやつ作り

おやつ作りでは毎回様々なおやつを参加者と一緒に作ります。作ったおやつは15：00にフリースペースに来ている皆さんにも配ります。作らずに食べに来るだけでも大歓迎です！

日 時：7月25日（土）13：00～15：00

場 所：カミングキッチン 費 用：無料

内 容：フルーツ牛乳寒天

※15：00にフリースペースの皆さんに配ります。

申し込み制：定員5名（先着順） 申し込み開始日：7月1日（水）

フルーツで
さっはりがオ!!



※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7月 献立表

《夕食 410円 食事開始 18:00》 《昼食 310円 食事開始 12:00》

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）

日	月	火	水	木	金	土
 ※小盛りをご希望の方は、 <u>注文時</u> にお申し出ください。 カミングブログQRコード			1 夕食 伝説のすた丼風	2	3 休館	4
5 昼食 ネギ塩レモン チキン	6 夕食 七夕ちらし 寿司	7 休館	8 夕食 とり天丼	9	10 休館	11
12 昼食 冷やし中華 (醤油)	13 夕食 ヤンニョム チキン	14 休館	15 夕食 厚揚げの 肉詰め	16	17 休館	18
19 昼食 白身魚フライ	20(祝) 月曜祝日の ため休館	21 休館	22 夕食 豚肉とオクラと長芋 のさっぱり炒め	23	24 休館	25 おやつ フルーツ牛乳寒天 15:00~配布 (無料)
26 昼食 茄子とピーマン の肉味噌丼	27 夕食 キーマカレー	28 休館	29 夕食 喫茶店風 ナポリタン	30	31 休館	

※すた丼…豚肉をにんにく醤油ベースのタレで炒め、ご飯の上に乗せた丼料理です。

2026年7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 ㊦ファミリーピア	2	3 休館	4 ㊦わくわくワーク
5 ㊦10分体操	6 ㊦ぬり絵	7 休館	8	9	10 休館	11 ㊦薬の講座
12 ㊦10分体操 ㊦ベーグル屋さん に行ってみよう!	13	14 休館	15 ㊦MADE in カミング	16	17 休館	18 ㊧かむかむの森 ㊦小物作り
19 ㊦10分体操 ㊦ピアトーク	20(祝) 月曜祝日の ため休館	21 休館	22	23	24 休館	25 ㊦地域清掃を しよう! ㊦おやつ作り ㊨あしたば会
26 ㊦10分体操 ㊦アクセサリー	27	28 休館	29	30	31 休館	