

令和4年



# ゆるっとスペース“CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
6日	<b>周辺散策</b> ☆空を見上げて、さわやかな風を感じ、日差しを浴びて、リフレッシュしましょう！ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きやすい服</li> <li>タオルや帽子</li> </ul>
11日 (女子会)	<b>お見知り遠足</b> ☆「香りの森公園」目指して歩きます。色とりどりのハーブが迎えてくれます 	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きやすい服</li> <li>タオルや帽子</li> </ul>
13日	<b>自己啓発(セルフケア)</b> ☆自分の心の声を聴いて自分の気持ちを大切にしましょう。小さな一歩を踏み出します 	
20日	<b>園芸 or 所内活動</b> ☆さつま芋の植え付けとグリーンカーテンの設置をします。所内活動も選択できます 	<ul style="list-style-type: none"> <li>汚れてもいい服(長袖、長ズボン)</li> <li>タオルや帽子</li> </ul>
27日	<b>総合の時間</b> ☆ゲームをしても、ソファでまどろんでも構いません。思い思いの時間を過ごします 	

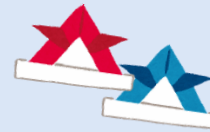
\*参加される際は、検温、マスク着用や手洗い等の感染予防対策をして入室し、スタッフの指示に従って下さい。感染拡大の状況によってはプログラムの変更・中止の場合があります。

\*正午の時点で気象庁より熊本市に警報が出ている場合、プログラムは中止になります。

発行：熊本県ひきこもり地域支援センター(精神保健福祉センター内)

☎ 096-386-1177

(受付時間：月・火・木 9:00~12:00/13:00~15:00)



## ゆるっと通信☺ミニ



風薫る、新緑の5月…初夏の風も爽やかな美しい季節となりました♪(\*´д`\*)ノ  
体調に気をつけてお気軽にご参加ください♪スタッフ一同お待ちしております！

### <ゆる CoCo の色々> 4/8

今年度最初のゆる CoCo はサイコロトークでした。初代版と改訂版のお題を残しつつ、メンバーに新たなお題を募り令和版を作成！バラエティーに富んだお題が並びました。イラストもメンバーが担当。今からの季節にピッタリ。汽車の旅に行きたくなりました。(令和版サイコロトーク☆↑)



### <ゆる CoCo 女子会の色々> 4/13

新しいスタッフが仲間入りしました。朗らかな笑顔で場を明るくしてくれます。段ボール機織りでのコースター作りは、少し骨が折れたけれど、極太、極細の毛糸だけでなく、麻紐やビニルテープを使ったりしてオリジナリティ溢れる素敵な作品が揃いました。



### <ゆる CoCo の色々> 4/15

ゆる CoCo の畑の手入れを行いました。今ピースが最盛期。白くて繊細な花が次々と咲き、若緑の美味しそうな実があちらこちらに。太った実は、筋を取って茹でると、甘みが一層増してより美味しく。若い実は、切らずに炒めてシャキシャキで。

