

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
3日	自己啓発(セルフケア) ☆自分の心の声を聴いて自分の気持ちに気づきましょう。 「マインドフルネス」を体験 	
8日 (女子会)	調理プログラム ☆冷たいデザート作りをします。レモンの香る爽やかなレアチーズケーキ♪ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>エプロン&amp;三角巾</li> <li>直径10センチ未満のタッパー</li> </ul>
10日	カードゲーム ☆作戦が必要だったり、運に任せたり、バランス感覚が試されたり。誰もが楽しめます 	
17日	園芸 or 所内活動 ☆ジャガイモの収穫の続きとグリーンカーテンの手入れをします 	<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>
24日	創作の時間 ☆短冊に願いごとを書いたり、七夕飾りづくりをします。願いごとが叶いますように 	<ul style="list-style-type: none"> <li>願いごと</li> </ul>

\*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



紫陽花の花が生き生きとして、思わず目を引く…梅雨の季節がやってきました。雨に負けない楽しいプログラムを心掛けております♪ぜひお越しください(^o^)

### ゆるCoCoの色々 5/6

行ってまいりました~周辺散策! あいにくの雨となりましたが暑くもなく、寒くもなく、ウォーキングには快適。いつの間にか気分は晴れ晴れ…。お目当ての手作りクッキーのお店は、店休日でしたが、素敵な店構えに「また来た~い!」との声も。ショッピングモールでは思い思いの時間を過ごし、帰り道沿いの八百屋さんの店先では、意表をつく品揃えに思わず誰もが立ち止まり…。さ~て、何を発見したのでしょうか? (写真参照→)



### ゆるCoCoの色々 5/13

3年ぶりになりましたが、自己啓発プログラムを行いました。新年度も始まり、いろいろな環境の変化があるかもしれません。先のことを考えると、つつい不安が…。そんな時、不安としっかり向き合い、自分で対処できること、人に相談すること、時間が解決してくれることに区別することが次の一歩を踏み出す鍵に。メンバーも熱心に取り組みしていました。



### ゆるCoCoの色々 5/20

グリーンカーテンの設置も毎年の恒例となりました。ゴーヤとキュウリの苗を日当たりの良い、センターの南側に植え付け。ジャガイモの収穫では、掘っても掘っても、まだ採れる~という大豊作。ジャガイモの収穫後はさつま芋の植え付けも行い、今回の園芸は盛りだくさん! お疲れさまでした^^

