

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 |
|----------|--|--|
| 1日 | 七夕の飾りつけと調理 ☆畑で収穫したジャガイモ(男爵)を使ってみんなで腕をふるいます! |  ・エプロン、三角巾 |
| 8日 | 納涼祭企画 ☆納涼祭をより楽しくよりワクワクする時間にするための、知恵を結集☆☆ |  |
| 13日(女子会) | 音楽の時間 ☆女子会では初めての音楽の時間です。心と体で音を感じ、思い切り楽しみましょう♪ |  |
| 15日 | 園芸 or 所内活動 ☆草取りなどの畑の手入れを行います(^O^) 暑さ対策を忘れずに～ |  ・長袖、長ズボン、帽子 など汚れて良い服 |
| 22日 | 総合の時間と七夕の片づけ ☆カードゲームをしてもよし本を読んでもよし、ソファでゆっくりしてもよし(^_^) |  |
| 29日 | 納涼祭準備と制作① ☆来月の納涼祭に向けて催しものや飾り付けの小物をつくります! |  |

*参加される際は、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



いよいよ太陽の眩しい季節になりました…。いかがお過ごしでしょうか？
今月は、来月に控えている納涼祭の準備や女子会では初めての音楽の時間と充実したプログラムです(*^▽^*) 皆さんの参加、お待ちしております！！

<ゆる CoCo の色々> 6/3

自己啓発(セルフケア)プログラムの第二弾。「マインドフルネス」について学びました。まずは由来、効果、心構えに続いて、ふたつの実践を行いました。ひとつは、「レーズンエクササイズ」。いつも何気なく食べているレーズンをしっかり観察して、じっくり味わって。「あれ？こんなに甘かったかな？」と感じたメンバーも多いはず。もう一つは「呼吸瞑想」。腹式呼吸を意識しながら「息を吐いて～吸って～」。肩の力を抜いて、充実したひと時を過ごしました。



<ゆる CoCo の女子会の色々> 6/10

「レアチーズケーキを作りました」と言うと、とても大変なことに挑戦したようですが、参加されたメンバーの感想は「思ったより簡単、思ったより美味しかった」でした。クリームチーズに材料を次々に加えて冷やすだけ。みんなで楽しみながら作業を手分け。チームワークが光りました☆



<ゆる CoCo の色々> 6/17

ボランティアの方のひと言「みなさんと一緒に園芸ができて、本当に幸せを噛みしめています」が心に染みしました。どのメンバーも手袋の中まで汗をかき、虫に刺され、靴を泥だらけにしなが、ジャガイモの収穫、チンゲン菜の植え付け、草取り、追肥そして、充実感で一杯!

