

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
2日	一日旅行計画 ☆いよいよ今年もこの季節がやってきました！どこへ行こうかな～ 	
9日	総合の時間 ☆メンバーでその日のプログラムを決定★もちろん好きな時間の使い方もOK 	
14日 (女子会)	調理プログラム ☆お茶と一緒にホッとひと息和菓子づくりをします♪どら焼きに挑戦！ 	・エプロン、三角巾
16日	園芸 or 所内活動 ☆ゆる COCO のグリーンカーテンと畑の手入れを行います 	・汚れてもいい服装 ・長袖、長ズボン、タオル、帽子推奨
23日		
30日	自己啓発(セルフケア) ☆自分にとって、いつでも自分は唯一無二の友です…優しくいたわりましょう♥ 	

*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



立秋を過ぎてもまだまだ暑い日が続いていますが、みなさんお変わりありませんか？ 今月は秋のイベント！一日旅行計画のプログラムがあります(*^▽^*)

<女子会の色々>8/10

トレーナーをお招きして、ヨガのプログラムを行いました。一年に一度、自分の体と心のメンテナンスの時間です。今年は少し、趣向を変えて、全身のマッサージとセルフケアを行いました。ポイントは、前後左右をバランスよく動かすこと。指先から脇に向けてマッサージを行い、老廃物を流して脇の下から排出すること。そして、動かしている部位の緊張と緩和を意識すること。「自分の体の声を聴く」をキーワードに行い、プログラムの終わるころには、メンバーの誰もが体も心も、スッキリ!! しました～



<ゆる COCO の色々>8/12



「まあ～つりだ♪祭りだ！祭りだ！」納涼祭を開催しました!! 今回も音楽あり、ゲームあり、おやつあり。さらに笑いあり、歓声(小さな声で)あり、拍手あり……の盛りだくさんでした。メンバーによる堂々とした開会宣言に続き、特別ゲスト出演、所長のウクレレと三線の演奏。ゲームも好評。「コイン落とし」のコインのゆらゆら揺れる姿に癒され、「魚釣り」の波打つ池に苦心し、「トントン相撲」は3分を超える大一番の取り組みに、見ている人の手にも汗。おやつのかき氷は各自で果物や小豆をトッピング。メンバーによる閉会宣言で幕を閉じました。

