

# 令和4年 10月 ゆるっとスペース“CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
7日	<b>一日旅行計画②</b> ☆来月の一日旅行に向けて少し詳細を決めていきます。 何を見て何を食べようかな〜♪ 	
12日 (女子会)	<b>アロマストーンづくり</b> ☆優しい香りと可愛いストーンでホッとする時間を。 オリジナルの作品づくり♪ 	エプロン 汚れてよい服
14日	<b>自己啓発(セルフケア)</b> ☆ピアサポーター活動について一緒に考えていきましょう。 相手も、自分も大切に!! 	
21日	<b>園芸&amp;所内活動</b> ☆ゆるCOCOの畑の手入れとさつま芋の収穫を行います。 防虫対策もお忘れなく〜 	長袖・長ズボン推奨 汚れてよい靴
28日	<b>総合の時間</b> ☆メンバーでその日のプログラムを決定します。苦手なことでも声掛け合えば、大丈夫! 	

\*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 ☺



秋の虫の声と、朝晩の冷えを感じる頃になりました。今月も趣向を凝らしたプログラムが揃っています(\*^^\*)詳しい内容はお気軽にお問合わせ下さい!

### <ゆる CoCo の色々> 9/2

一日旅行について相談しました。メンバーみなさんの協力を得て、熊本県と隣接県内の名所や美味しい食べ物、アトラクションを調べました。①芦北・水俣コース②雲仙・島原コース③和水町コース④人吉コース。投票の結果、雲仙・島原コースと人吉コースが同票でした!!



### <ゆる CoCo の色々> 9/14 女子会

どら焼き作りをしました。秘策は…ホットケーキミックスに混ぜる味醂とハチミツ。しっとり、ふんわりの生地に思わず漏れたのは、「おいし〜い!」の声と笑顔。



### <ゆる CoCo の色々> 9/16



当日は残暑のため、園芸作業を早めに切り上げました。台風にも耐えた土台にしっかりと巻いたゴーヤとキュウリも枯れ、夏の間に活躍したセンター南側のグリーンカーテンの撤去をしていると、今年の夏の終わりを感じました。畑では、昨年よりひと月ほど早く植えたさつま芋の葉が茂り、四方八方に広がったつるを、ボランティアの方に「つる返し」をしていただきました。10月の収穫が楽しみですね〜。

さて、さつま芋の料理と言えば…?

焼き芋、スイートポテト、あっ!いきなり団子!!

