

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
4日	1日旅行計画③ ☆調べ忘れたことはありませんか?旅行準備の仕上げとして、最終確認等を行います! 	
9日 (女子会)	周辺散策~香りの森公園へいこう~ ☆外歩きにちょうどいい時季となりました。秋風を感じながら、レッツ ウォーキング! (*'▽')b 	<ul style="list-style-type: none"> • 動きやすい服装 • 歩きやすい靴 • 帽子や日傘など
11日	園芸 or 所内活動 ☆畑の手入れと、除草作業を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> • 汚れてもいい服(長袖、長ズボン) • タオルや帽子
18日	1日旅行~人吉のよかとこ再発見の旅~ <u>※事前の申し込みが必要です。</u> ☆復興支援を兼ね、人吉へ♪クラフトパークでものづくり、禅寺カフェでお抹茶…人吉の魅力を大満喫!! 	<ul style="list-style-type: none"> • 動きやすい服装 • 歩きやすい靴 • 雨具 • 常備薬 • お財布 など
25日	“りんく”とのオンライン交流会  ☆熊本市の“りんく”のメンバーさんと、ゲームを通して交流します♪	

*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



朝晩の冷え込みがグッと強まってきましたね。そろそろこたつの出番かも…? 今月は一日旅行、“りんく”とのオンライン交流会など、内容盛りだくさん!!

〈女子会の色々〉10/12

今回は“アロマストーンづくり”を行いました♪分量通りに石膏を水で溶いて、型に流し込む予定が、なぜかすぐカチコチに。水の量を増やして再チャレンジすると、きれいに作ることができました(^^) / 何事においても、事前に試しておくことは大事ですね…スタッフ反省(/ω\)でした。

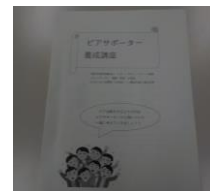


〈ゆる CoCo の色々〉10/14

セルフケア(自己啓発)の時間に、ピアサポーター講座①を行いました。ピアサポートとは?という基本的な捉え方から、サポーターとなる上で必要な考え方、心構えなどについて学びました。まずは自分を振り返り、自分で自分を知るところから。

日常生活の中でも活かせる知識が多く、皆さんから

「勉強になりました~」とのお声をいただきました☆



〈ゆる CoCo の色々〉10/21

今回は畑の除草作業と、サツマイモの収穫を行いました!

マルチシートなしで植えたところには、残念ながら芋が一つもできておらず…(泣)。マルチシートの下では、大小さまざまなお芋ができていました! これぞ『みんな違ってみんないい☺』



お芋を収穫した後の畑には、大根の種を撒きました♪