






令和5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	ゆる CoCo 川柳 ☆毎年恒例! やって見たら、面白い! 川柳で自分や世相を表現してみましょう! 	
8日 (女子会)	創作の時間 ☆靴下を使って、猫の縫いぐるみを作ります。手軽でこんなに可愛いなんて(*_*) 	・靴下(裁断しますので、はかないもの)一足
10日	総合の時間 ☆やりたいことを試してみる時間。ゲーム、読書、昼寝。楽しみを探しましょう~ 	
17日	園芸 or 所内活動 ☆畑の手入れと春やさいの植え付けを行います。土に触れ、風を感じて... 	・汚れてもいい服(長袖、長ズボン) ・タオルや帽子
24日	ゆる CoCo お花見会 ☆センター付近は知る人ぞ知る桜の名所! 桜の下で春を楽しみましょう♪ 	・必要な方は軽食

*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 ゆるここ (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



桜のつぼみも膨らみ始め、本格的な春の訪れを感じる時期になりました(*´艸`)
今月のプログラムで春と一緒に満喫しましょう~! 参加お待ちしております^^

ゆる CoCo の色々 2/11

初めての試みとして、「福祉について学ぼう」のプログラムを実施しました。福岡県のある市役所で長く福祉課に勤務、福祉事情の酸いも甘いも知るK氏に講師をお願いしました。内容は「介護保険制度」「障害年金制度」「生活保護制度」「福祉サービス」の4項目。分かりやすい言葉と分かりやすい内容に、メンバーのみなさんが今までになく目をキラキラ☆して講義に参加していました。感想も「知らないことがたくさんあった」「為になった」「これから役に立ちそう」と発見、納得、充実感一杯の声。メンバーのみなさん、お疲れ様でした~(^_^)/

ゆる CoCo 女子会の色々 2/8

チョコレート、バター、砂糖、卵、小麦粉。この5つの材料にナッツも加えブラウニーを作りました。チョコレートをレンジで溶かし、混ぜて、焼いて。香ばしいチョコレートの香りが部屋一杯に。濃厚でひと口食べると「おいしい~!」大満足のひとつ品になりました。



<ゆる CoCo からのお知らせ>
大きな声と大きな心でいつも優しくみなさんを見守り励まして下さったK氏が3月一杯で退職されます。本当にありがとうございました!