

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
2日	自己啓発(セルフケア) ☆自分の『思い込み』に気づくことで、少しずつ考え方や行動を変えていけるかも? 	
9日	総合の時間 ☆メンバーでその日の過ごし方を決定♪もちろんお好きに過ごされてもOK! 	
14日 (女子会)	ヨーグルトティラミス作り ☆ひんやり美味しいティラミスを作ります。ヨーグルトを使い、口当たりさっぱり♡ 	・エプロン、三角巾
16日	園芸 or 所内活動 ☆じゃがいもの収穫、畑のお手入れを行います。雨天時は所内活動を行います。 	・汚れても良い恰好(長袖、長ズボン) ・帽子やタオル
23日	七夕飾り作り&飾りつけ ☆短冊に願いを込めて…七夕の飾り作りと飾りつけを行います(*´艸`) 	
30日	調理プログラム ☆畑で収穫したじゃがいもを使って、簡単で美味しいおやつ作りを行います。 	・エプロン、三角巾

*参加される際は、マスク着用や手洗い等の感染予防対策に御協力下さい。

*状況によってプログラムは変更になる場合があります。

*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



だんだんと梅雨の時期が近づいて参りました。雨二モ負ケズ…工夫して楽しく過ごすぞ〜！と意気込むスタッフなのでした☆

<ゆる CoCo 女子会の色々>5/10 

今回の女子会では、メンバーの間ではすっかりお馴染みとなった『香りの森公園』までお散歩してきました！当日は日差しが強く、歩いていると汗ばむほどでした(・_・;)しかし、公園の木陰で休憩していると、涼しく心地よい風が吹き抜け…みんなで至福のひとつときを過ごしました。公園ではラベンダー等の花も咲いていて、飛び交う蝶が疲れを癒してくれました〜♪



<ゆる CoCo の色々>5/19 

園芸プログラムでは、じゃがいも・レタス・大根の収穫を行いました〜♪昼前から降っていた雨が、作業前にちょうど止んでくれ、何とか決行！特にじゃがいもは大豊作で、メンバーもスタッフも大喜びでした(*^-^*)

