

令和7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	総合の時間 ☆年度初めの総合の時間♪ アナログゲーム、意外と楽しいですよ～☺ 	
9日 (女子会)	クレープ作り ☆ホットケーキミックスを使って、クレープを作ります(^_^)v 	・エプロン ・三角巾
11日	ゆるカフェ&フリートークの時間 ☆好きなドリンクを楽しみつつ、のんびりお喋りしながら過ごしましょう。 	
18日	園芸or所内活動 ☆畑や周辺の除草作業を中心とした作業を行います。 	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル
25日	講堂de運動 ☆冬の間に凝り固まった身体をほぐすべく、軽めの運動をしてみましょう♪ 	・タオル ・飲み物

*参加される際は、必要に応じて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



ようやく暖かくなりましたが、春を楽しめる期間は今年も短いかもしれませんね(-_-;)今のうちに楽しみましょう～♪

〈ゆるCoCoの色々〉 3/14

ゆるCoCo毎年恒例の、川柳づくりを行いました。今回は精保センターから、川柳名人のKさん(『すばいす川柳』の大賞他、受賞歴多数の方です☆)が講師として来て下さいました(^o^)/作る際のポイントとして、
 ①五・七・五のリズムで
 ②人々の共感を得られるような内容にする
 ③できれば韻を踏めるとなお良し
 と教えていただきました。皆で頭をひねりまくって考え、それぞれの川柳が出揃ったところで『最優秀賞』と『優秀賞』を投票で決定。また、特別賞として『Kさん賞』を選んでいただきました。

※最優秀賞※

眠れない つぶやく祖母は 昼寝中

※優秀賞※

ダイエット 宣言だけが 習慣化

※Kさん賞※

ダイエット 誓うその手に チョコレート

頭の日頃使わない部分を使うせいか、集中して考えると程よく疲れます。やってみたことのない方、ぜひチャレンジしてみてくださいね～☺

〈ゆるCoCo女子会の色々〉 3/12

今回は周辺散策ということで、ご近所に新しくできたケーキ屋さんに行ってきました！フルーツ盛り盛りのケーキに皆で大感激☺ゆるCoCoに戻り美味しくいただきました♡

