

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
2日	総合の時間 ☆のんびりゆったりと、 お好みのペースで過ご しましょう♪ 	
9日	周辺散策 ☆お散歩に持ってこいの 季節♪寄り道しながら 楽しみましょう(^^) 	・日傘や帽子など
14日 (女子会)	コースターづくり ☆Tシャツを裂いて、ヒ モ状にしたものを編ん で作ります◎ 	・着なくなった Tシャツ2枚
16日	園芸or所内活動 ☆草取りや水撒きなど、畑 の手入れを行います。杏 も収穫できるかも?? 	・汚れても良い 服装 ・帽子やタオル
23日	講堂de運動 ☆水分補給をしながら、 楽しめる範囲で身体を 動かしてみましよう~。 	・飲み物 ・タオル
30日	和菓子作り ☆白玉粉とくず餅粉を使っ て、おいしい和菓子を作 ります♪ 	・エプロン ・三角巾

*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



日中は夏のように暑くなる日もありますね(-_-;)いまのうちから体
づくりをぼちぼち始めておくと良いかもしれません☆彡

〈ゆるCoCo女子会の色々〉 4/9 ★★★★★

昨年度に引き続き、2回目となるクレープ作りを行いました\(^o^)/
始めに分量、工程を確認し、作業をスタート。2回目ということもあって
か皆さん手際よく作業を進められていました。生地がタネが出来上がる
と、“自分が食べる分の生地は自分で焼く”というルールにのっとり、そ
れぞれ丁寧に焼いていらっしやいましたよ(^_^)v

今回はチョコホイップに白桃・黄桃・みかんを載せ、ハートや星形の
シュガーでトッピング♪カラフルでカリカリ食感も楽しめる、見た目
にも味もおいしいクレープが出来上がりました♡また、残った缶詰の
シロップを使いフルーツポンチも
作ってみました。炭酸のシュワ
シュワで意外とさっぱりいただけ
ました。

よかったら皆さん、ご自宅でも作っ
てみてくださいね~☺



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

〈ゆるCoCoの色々〉 4/18

ゆるCoCoにある小さな畑では、いまじゃがいもが元気に育っています。
これまでで最高の出来になるのでは!?と、
ひそかに期待しているところです(*´艸`) 
スナップエンドウも実をつけ、玉ねぎも大きくなり、これからの収穫がとても楽しみです♪
また、ゴーヤとかぼちゃの種も蒔いたので
芽が出てくれるといいな~と皆で楽しみにして
います(**^^)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★