

平成30年



ゆるっとスペース“CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
6日	七夕チ祭り+納涼祭企画 ☆七夕の行事食は、そうめんって皆さん知っていましたか？ そうめんを楽しみながら、納涼祭の企画を話し合しましょう♪ 	☆願い事☆
11日 (女子会)	お茶の時間 ☆茶道講師を招いて、お茶のプチ教室を開催します♪お楽しみに^^ 	
13日	音楽の時間 ☆半年に一度の音楽の時間♪ 先生方と歌って奏でて、楽しい時間を過ごしましょう！ 	
20日	園芸 or 所内活動 ☆今回はさつまいもの収穫に向けて、草取りなどの畑の整備を行います♪ 	汚れても良い服 (長袖・長ズボン)、タオル
27日	納涼祭準備 ☆翌週の納涼祭に向けて、出し物や飾り付け用の小物を作りましょう♪今年は何が出来るかな~(*^_^*) 	

*お昼の12時の時点で気象庁より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(月・火・木)

ゆるっと通信ミニ

竹笹の色とりどりの七夕飾りに、夏の訪れを感じる季節になりました！☺
 元は、「七夕」ではなく「棚機」と書いたそうです。面白いですね。(^ 0 ^)

プログラムの色々④☺ 6/8 涼 運動の時間

実は、メンバーに人気の運動プログラム！

今回は、卓球を始め、バレーやサッカー、
 バドミントン等の色々なスポーツに挑戦！

運動が苦手な某スタッフも、

メンバーさん達のサポートのおかげで、
 「運動が楽しい！」と感じられた時間でした。

メンバーさんからも、「バドミントンをして、
 最初、サーブもままならなかったけど、

5回くらい続くようになって楽しかった」と嬉しい感想が挙がりました♪



プログラムの色々⑤☺ 6/15 涼 園芸の時間

6月の園芸プログラムは、じゃがいもの収穫、

さつまいも&きゅうりの苗植えを行いました！

この日は、気温が約30度と高く、

汗が止まらない大変な作業となりました。(^ _ ^ ;)

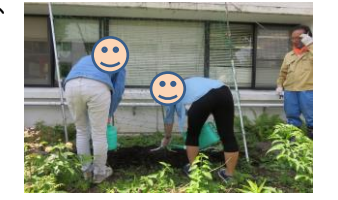
そんな状況の中でも、メンバーさん達のおかげで、

立派な収穫とグリーンカーテンができました☆

きゅうりと前回苗植えをしたゴーヤの成長が

楽しみです。グリーンカーテンの成長の様子を

次回の通信で実況したいと思います！(*^ω^*)



<プログラムの色々> 6/27 セルフケアの時間

ゆるCoCoでは、自分自身をケアすることなどについて学ぶ、セルフケアの時間を行っております。ヽ(´ 3 `)ノ
今月は、「よりよいコミュニケーション」と、コミュニケーションについてメンバーさんたちと学び、考えました。

「よりよいコミュニケーション」のポイント

- ① “私” を主語にする
- ② 短く、簡潔に話す
- ③ 具体的に肯定形で伝える



○前半、自己主張のタイプ(攻撃的/言いなり/適切な自己主張)について学び、「よりよいコミュニケーション」のポイントも使いながら、様々な場面での自分なりの伝え方を考えてみました。

- (例) うるさい! → 今、勉強しているので、
少し音を小さくし頂けたらと思います。
- (例)ちゃんと話を聞いてよ! → 今、話しているからスマホをいじるのは、
やめてくれると有難いです。
- (※メンバーさんのコメントより引用)

後半は、おまけのワークとして「身近な人のよいところ」をあげ、今回学んだコミュニケーションスキルを使って、いいと思うところや感謝の気持ちを伝えたりする台詞を考えてみました。
参加したメンバーさんから、「自己主張が苦手なので、我慢するだけでなく、ちゃんと伝えることが大事だなと思った」などの感想がありました。



- *いきなり実行できるものだとは思わない
(やってみようと思うだけでいい)
- *まずは、簡単な日常会話から
- *やってみて、修正、またやってみる(失敗してもOK!)
- *できることから少しずつ

女子会の色々♡ 6/13

今月の女子会は、わらび餅とちんぴんを作りました。♡
ちんぴんとは、沖縄では定番のお菓子で、黒砂糖を使った沖縄風クレープ♪
薄力粉と水と卵と黒砂糖などを混ぜて焼くだけの簡単さ!
(※詳しいレシピ等については、ちんぴん(ちんびん)で検索!)

わらび餅は、粉からと本格的に挑戦。(´・ω・´)b
火をつけて約1時間。量が多く、焦がさないよう透明になるまで、
ひたすら混ぜるといって体力作業の戦い…(^_^;)と
和菓子職人の凄さを実感した時間となりました。
メンバーさんからも、「わらび餅を作る時にこんなに火を通さなければいけないのかと
思ったけど、美味しかった。」と嬉しくもあり、
大変さが伝わった感想が挙がりました♪。笑



<ゆる CoCo の色々>

今年度のゆる CoCo 通信は、不定期ではありますが、メンバーさんのおすすめの等の色々を教えて貰います!(^ω^)
早速、今回は、エリエールさん♪
エリエールさん流の映画の楽しみ方を伝授していただきます。
映画の世界にはまったきっかけは、友達の家で、
007(ピアース・ブロスナン主演)を観たこと、
その頃から、「スターウォーズ」や「ターミネーター3」、
特撮映画「ゴジラ」(1954年公開から最新版まで)などの映画を観るようになったとのこと。(^ 0 ^)
そのなかで、エリエールさんは映画を観るにあたり、
♪最初は、映像を楽しむ為に『吹き替え』で観る。
♪次に、字幕でストーリー全体や作品の世界観を観る。
という、映画通ならではの情報を頂きました!
奥深き映画の世界! 皆さんも良かったら試してみてください♪

