

平成30年 10月 ゆるっとスペース“CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
5日	調理プログラム ☆今回は納涼祭でも好評だった たこ焼きもどきを作ります♪ たこの代わりにチーズやウインナー などを使います(*^_^*) 	・エプロン ・三角巾 ・爪を切って参加
10日 (女子会)	プリンづくり ☆旬のかぼちゃを使って口当たり なめらかプリンなどをみんなで 楽しく作りましょう♡ 	・エプロン ・三角巾 ・爪を切って参加
12日	一日旅行計画 ☆来月の一日旅行に向けて 具体的な計画を立てましょう♪ 	
19日	園芸 or 所内活動 ☆先月の続きで畑の整備と 春菊や大根の植ええをします♪ 	・汚れてもいい 服(長袖・長ズボン)、 タオル
26日	バッティングセンターへ行こう ☆ゆる CoCo 初の試み! 近くの バッティングセンターに歩いて 行きます。体をたくさん動かして Let's ストレス発散! 	・運動しやすい服、 タオル ※費用は自己負担とな ります。

*お風の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)

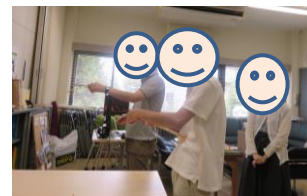


ゆるっと通信☺ミニ

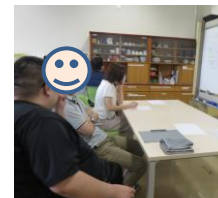


抜けるような青空に、虫の音が聞こえる美しい季節になりました!(*´ω`*)
今月も、新しいプログラムに挑戦!!!皆様のご参加をお待ちしております♪

プログラムの色々 プチッと納涼祭 9/7 涼
8月に大盛況で終わったゆる CoCo 納涼祭♪
あの時の楽しさや余韻をもう一度…ということで、
納涼祭で使った射的とストラックアウト、
今回初めて行ったイラスト伝言ゲームの3つの合計点数を競う大会を
チーム対抗で行いました!(´・ω・`)b



射的やストラックアウトが終わった時点では、「190点」の点数差。
佳境を迎えたのは、最後に行ったイラスト伝言ゲーム♪
スタッフが考えたお題に沿って皆さん頑張って描かれていました。



最終的に、「35点差」という白熱した戦いになりました!
今まで、チーム対抗でのプログラムがあまり無かったこともあり、
チームワークの楽しさを学んだ大盛り上がりの1日になりました。(^ 0 ^)

女子会の色々 ハーバリウムづくり 9/12

9月は、「ハーバリウムづくり」を行いました！

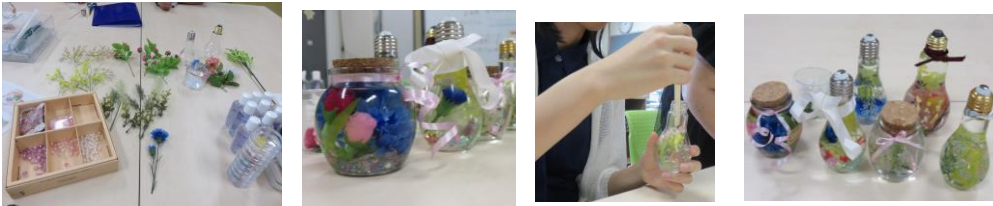
ハーバリウムとは、色とりどりの草花を瓶詰めにしたインテリア。♡

ゆる CoCo 女子会では、造花を使って作ってみました！

実際に作ってみると、造花をリボンで結び、ブーケ状にしてビンの中に入れたもの、

造花だけでなくビーズを入れて装飾したものなど、

それぞれ素敵なオリジナルハーバリウムが出来ました。.:°ヽ(´▽`)ノ.:。



<プログラムの色々> セルフケアの時間 9/14 ㊦

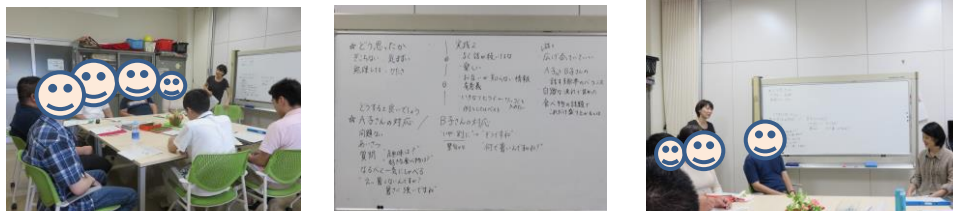
今回のセルフケアの時間は、雑談力について考え、学びました。

テーマを定めず、何気なく気軽にできる雑談だからこそ、

会話の続け方や話す内容に困ってしまい、苦手と感じる人は多数…！

そんな雑談を、昨年度に行った「雑談力を磨こう」を踏まえながら、

今回は、実践を中心に行いました。φ(・ω・)



参加されたメンバーさんからも、

「会話は苦手なのでためになった。実践を重ねるのも大事だと学べた。」や、

「自分も会話を続けるのは苦手で、共通点を探そうとすると受身になったり、

自分が話し過ぎてしまったりする。今日のことを思い出そうと思う。」など

実践を通して新たに気づくことが出来た奥深い時間となりました。

セルフケアのまとめ <雑談の基本>



①:「あいさつ + α」

「今日はいい天気ですね。」

「雨、早くあがってほしいですね。」

「今日はあいにくの雨ですね、天気予報では曇りでしたけどね。」

<Point>

・雑談の切り出しは天気ネタがベター！(´ω`)

②: + αの話題には「きにかけていました」をきっかけに♪

『㊦ 季節』『㊦ ニュース』『㊦ 家族』『㊦ 健康』『㊦ 天気』
『㊦ 衣装=ファッション』『㊦ 街の話題』『㊦ 趣味』『㊦ 食べ物』

<Point>

・趣味や食べ物の話題は比較的ハードルが低くてお勧め！(^o^)

③: 相手の話には「質問」で切り返す →話を広げる！

例えば、「ウチで犬を飼っているんですね」と、話を振られたら？

「うちでも最近、犬を飼いはじめましてね。」

「おたくのワンちゃん、種類は何ですか？」



“相手からの答え”を引き出せるように、
相手の話質問を付けて返してみよう！

<Point>

・雑談は、聞き役に徹する方が上手いきやすい(^J)

④: 天気の話から連想ゲームのように広げる！

相手:「昨日からずっと雨ですね。」

あなた:「そうですねえ…。」

(雨といえば…洗濯!) おかげで、洗濯が出来ずにいます。

〇〇さんは、雨の日の洗濯ってどうされていますか？」

