

平成31年



ゆるっとスペース“CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
1日	ゆる CoCo 検討会！ ☆次年度のゆる CoCo の活動内容などについて話し合いを行います。φ(。.) 	
8日	園芸&食材買い出し ☆花の苗植えを行います♪園芸終了後に、お花見の食材を買いに行きます。 	
13日 (女子会)	Yoga の時間 ☆今年度最後の女子会です。新年度に向けて1年間の心身の疲れをデトックス♪ 	ブランケット
15日	アロマストーンづくり ☆ふとりねご焙煎所の方々と一緒に作ります！(*ω*) 【※材料費が必要です】 	材料費：100円
22日	ゆる CoCo お花見 ☆お弁当を作ってお花見会♪センター内の桜の木の下で、春を楽しみましょう！ 	おにぎりの具 お米 1合 (※以下をご参照ください)

<ゆる CoCo スタッフからのお知らせです>

- ・3/22(金)のお花見会に参加される方は、お米1合の持参にご協力ください。
また、できるだけ3/18(月)までに持ってきていただきますようお願いいたします。
おにぎりの具材は、各自で好きなものを持ってくるのもオススメです♪
- ・3/29(金)のゆる CoCo 活動、4/1(月)のスペース解放はお休みです！
新年度のゆる CoCo 活動は、4/5(金)から始まります。
皆様のご参加お待ちしております！(´・ω・´)b ♪



桜のつぼみも膨らみ始め、本格的な春の訪れを感じる季節となりました！(^o^)!
今月のプログラムで春を満喫しましょうー！皆様のご参加お待ちしております♪

ゆる CoCo の色々 2/8 涼

この日は、ゆる CoCo 農園で採れた野菜を使って調理を行いました。(^ ω ^)
調理を始める前に、ゆる CoCo 農園で大根と水菜の収穫！
収穫前に「無事に収穫できるのだろうか…」と心配な声が上がりましたが、
予想以上に沢山の収穫ができ、メンバーさん大喜びの収穫となりました♪



調理では、大根の葉も使った栄養たっぷりのお味噌汁&チヂミを作りました。
初めてチヂミをつくるメンバーさんが多く、完成までのワクワクさと
初めて作るという緊張感がありながらも、皆で協力し合って調理！
美味しさが身体中に染み渡る素敵な時間となりました。(*´ω`*)



調理でお腹いっぱいになった後は、退職するスタッフへ感謝の気持ちを込めて、
皆でメッセージカードのサプライズと合唱の送別会を行い、
プログラムの楽しさと別れの切なさなど色々な思いを感じた日でした。

<ピアサポーターの色々>

☺当センターでは、ひきこもりを経験した方が自身の経験を活かし、自分たちと同じひきこもり状態にある方や家族に寄り添い共に考えるピアサポーター活動を行っております。

今回、2月20日（水）に行われた家族セミナーでも、2名のピアサポーターの方に体験をお話ししていただきました。（^0^）

当日は、ご家族の方だけでなくゆる CoCo のメンバーさんたちの参加も可能ということで、沢山の方々が参加してくださいました！



体験談を聞いたご家族の方やメンバーさんから、

- ・「一歩を踏み出す機会やきっかけを求めて参加をしている。寄り添うこと、待つことが必要だと思った。」
- ・「親への思いや本人たちが一番きついという意見を聞き、自分の言動を振り返ること出来た。」
- ・「普段話す時は、過去の体験を聞くことがないので、共感することや自分も同じことを考えていたなと思えた。」

などと沢山の有り難い感想やメッセージを頂きました！

今回参加して下さった皆様、有り難うございました。

（※次年度の日程等は追って連絡いたします。）



女子会の色々 2/13 ㊦

今回の女子会は、次の日がバレンタインデーということもあり、「チョコレートフォンデュ&生チョコづくり」でした。㊦(´〇*)、チョコレートフォンデュと生チョコの各グループに分かれて調理！自分たちのグループの作業が終わると他のグループを手伝うなど、チームワークの素敵さが光りました。㊦*㊦(´〇*)㊦*㊦



生チョコを冷やし固めている間に、果物やドーナツなどのお菓子を使って、皆で、チョコレートフォンデュパーティーを行いました。🎵どの具材もチョコレートとの美味しさに大盛り上がり！*。㊦(´ω`*)㊦*。



参加したメンバーさんからも、

「チョコレートフォンデュを初めてやってみて楽しかった」や「出来上がった生チョコが美味しかった！皆で作ること、片付けることも楽しかった。家でもやってみようと思う。」などの嬉しいコメントをいただき、美味しく幸せなひと時になりました。♡*

*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）