

|              | 活動内容(金曜:13:30~15:30)   | 準備物   |
|--------------|--|---|
| 7日           | <b>納涼祭企画!</b><br>☆今年度も8月に行います<br>ゆるCoCo 納涼祭の企画を<br>話し合います。( ^ω^ )♪<br>皆で盛り上げましょうー!<br>            |   |
| 12日<br>(女子会) | <b>プリンづくり</b><br>☆今年度、初の調理プログラム☆<br>前回好評だったプリンづくりを<br>違った味で挑戦!( `・ω・´ )<br>今回も美味しくできますように♪<br>    | ・エプロン<br>・三角巾<br>・爪を切って参加                   |
| 14日          | <b>創作の時間</b><br>☆短冊や七夕の飾りの創作と<br>飾り付けを行います。<br>完成後、センターの入口に<br>展示予定です。☆彡<br>                      | ☆願いごと                                       |
| 21日          | <b>園芸 or 所内活動</b><br>☆待ちに待ったじゃがいもの<br>収穫とさつまいもの苗植えを<br>行います! \ (^o^ ) /<br>(園芸と所内活動の選択ができます)<br> | ・汚れてもいい服装<br>(長袖、長ズボン)<br>・必要な方は、<br>タオルや帽子 |
| 28日          | <b>セルフケアの時間</b><br>☆今回のセルフケアは、<br>『フットマッサージ』を体験!<br>普段の疲れをケアしながら<br>皆でリラックス~(*´ω`*)<br>         | ・必要な方は、<br>タオルや飲み物                          |

\* 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

早いものであつという間に6月!今年も梅雨の季節を迎えますね…( ㄉ ` ; )  
 雨に負けない楽しいプログラムを用意しておりますので、皆様お楽しみにー!♪

ゆるCoCoの色々 5/17 涼

本格的な夏を思わせるような日差しだったこの日!!!  
 4月の園芸で準備をしていた場所にグリーンカーテン用の  
 きゅうりとゴーヤの苗植えを行いました。( `・ω・´ )  
 来月の園芸で収穫予定のじゃがいも畑の整備も行い、  
 野菜たちの成長と収穫が楽しみな時間となりました。  
 園芸終了後は、久し振りに皆でサイコロトーーーク!  
 メンバーさんたちの新たな一面などを知ることができ、  
 笑いとゆるっと楽しい空気に包まれた1日でした♪!  
 (次回の通信で野菜たちの成長報告ある…かも?(^0^))



女子会の色々 5/8 涼

新元号初の女子会は、茶道を体験。♪  
 今回も茶道体験だけでなく、道具が持  
 つ意味や所作についてなど沢山のこ  
 とを教えていただきました。( ^J^ )



素敵な時間を有り難うございました☺

!ゆるにゃん大喜利 2019!

「6月の梅雨」と掛けまして、  
 「新成人」と解きます。  
 その心は…どちらも  
晴れの日(ハレの日)が、  
 待ち遠しいです。  
 \ ゆるっちです!(^^)! / ☺

