

令和5年



7月

# ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
7日	納涼祭企画 ☆8月の納涼祭に向け、話し合いを行います。今年は何をしようかな～。 	
12日 (女子会)	スマホショルダーを作ろう(手縫い)♪ ☆お好みの布を使ってスマホショルダーを作ります。 ちょっとそこまで、のお出かけ時に大活躍すること間違いなし(*´艸`) 	・布 (30×40cm) ・手芸用ロープ(120cm程度)
14日	総合の時間 ☆ゲームを楽しむもよし、ゆっくりソファでくつろぐもよし。お好みのスタイルで過ごしましょう～♪ 	
21日	園芸 or 所内活動&七夕の片づけ ☆畑のお手入れを中心に行います。暑さや虫への対策をお願いします。 	・汚れても良い恰好(長袖、長ズボン) ・帽子やタオル
28日	納涼祭準備 ☆納涼祭の出し物や、会場の装飾のための飾り作り等を行います。 	

\*参加される際は、マスク着用や手洗い等の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



いよいよ夏本番！暑さを乗り切るために、しっかり睡眠、十分な栄養、たっぷりの水分補給を心掛けながらお過ごし下さいね♪

<ゆる CoCo 女子会の色々>6/14

雨振りでジメジメしたかと思えば、晴れたら晴れたで暑い…(>\_<;)

そんな時はひんやりスイーツが食べたーい!!…と

いうわけで、女子会でティラミスを作りました♪

ポイントはヨーグルト！甘さ控えめで後味がさっ

ぱりしていて、みんな大満足の美味しさでした☆彡



<ゆる CoCo の色々>6/23

今年度2回目となる、じゃがいもの収穫を行いました。きたあかりとメイクイン、どちらも大きく立派に育ってくれていて、メンバーもスタッフもびっくり！大感激でした～(\*^-^\*)



<ゆる CoCo の色々>6/23

七夕の飾り作りを行いました♪短冊を見てみると、願い事は現実的なものから、『ドラえもん来て!!』『札束が降ってきてほしい!』など、ユニークなものまで様々。全部叶いますように～!(\*´3`)

