

令和5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
6日	ピアサポーター養成講座① ☆色々な知識を深めることで、いつか役に立つかも?3回シリーズの1回目です♪ 	
11日 (女子会)	プチ・ハロウィンパーティー ☆プチ仮装を楽しんだり、お菓子を食べて、ちょっぴりハロウィン気分を味わいましょう(*´▽`*) 	・必要な方は、仮装で使いたいグッズ
13日	1日旅行計画② ☆どこへ行ってみたいか、何を食べてみたいか等、色々なご意見をお待ちしています。 	
20日	園芸 or 所内活動 ☆さつま芋の収穫、畑の手入れを行います。所内でゆっくり過ごされてもOKです♪ 	・汚れても良い恰好(長袖、長ズボン) ・帽子やタオル
27日	総合の時間 ☆ゲームを楽しんだり、お喋りを楽しんだり…思い思いに過ごしましょう(*^-^*) 	

- *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



2023年度も半分が過ぎ、気づけば季節は秋！読書の秋、運動の秋、そしてやっぱり、食欲の秋(*´艸`)スタッフTは、食べすぎに気を付けます(笑)。

<ゆる CoCo の女子会の色々>9/13 

今回の女子会は、皆さんお待ちかねの“音楽の時間”でした。始めは先生方による鍵盤ハーモニカの演奏で、“少年時代”“海に見える街(魔女の宅急便より)”を堪能。しっとりとした雰囲気、秋の気配を感じました。その後はお馴染みの、トーンチャイムを使っての合奏♪今回初めて参加された方からは、「みんなで一つのことをやるのって、楽しいですね」と嬉しい感想をいただきました(*^*)最後はみんなでシェイカー作りに挑戦！乳酸菌飲料の空き容器を使って、中に大きめのビーズを入れ、キラキラのシールでデコレーションしました☆完成後は、あいみよんの名曲“マリーゴールド”に合わせ、8ビートのリズムでシャカシャカ♪内容盛りだくさんで、充実のひとつときとなりました！



<ゆる CoCo の色々>9/1 

ゆる CoCo 秋の恒例イベント、“1日旅行の計画①”を行いました～！ちょうど実習で来てくださっていた熊本大学の実習生の方々のフレッシュなご意見も取り入れ(笑)、五つのコースの中から、“島原コース”が最終候補に選ばれました(*´▽`*)これから更に、内容を詰めていきたいと思っております

