

令和6年



3月

ゆるっとスペース "CoCo"

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
1日	ピアサポーター養成講座③ ☆今年度のピアサポ講座の総仕上げ回です♪相手も自分も大切に。 	
8日	書道 ☆講師の先生をお招きし、書に親しみます。非日常の時間をゆっくり楽しみましょう。 	・汚れても良い服装
13日 (女子会)	♪カフェへ行こう♪ ☆春の日差しを感じながら、近隣のカフェまでお散歩。くつろぎのひとつときを♡ 	・必要な方は帽子、日傘
15日	園芸 or 所内活動 ☆畑のお手入れと、野菜の苗植え等を行います。大きく育て~(^^)/ 	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル
22日	お花見&川柳づくり ☆まったりお花見しながら、川柳を作ってみましょう。良い表現が浮かぶかも? 	・必要な方は軽食

*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



日中の気温も徐々に上がり、春の足音を感じる今日この頃。花粉症の方にはつらい時期ですが、何とか乗り切っていきましょう(>_<)

<ゆる CoCo の色々>2/16



今回の園芸では、春じゃがいもの植え付けを行いました。暖かい日差しの中、まずはほうれん草を収穫。その後に畑を耕し、畝を作って、切り分けた種いもを植えました。作業の合間には、皆さんテントウ虫を発見したり、土の中に残っていた菊芋を見つけたり…と、楽しく賑やかに過ごしました♪



<ゆる CoCo 女子会の色々>2/14



今回の女子会では、『濃厚チョコテリーヌづくり』を実施しました~(^^) / チョコレートのいい香りに包まれ、和気あいあいとした雰囲気の中、手際よく生地を作って下さる皆さん。オーブンで焼き上げ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固めるという流れで進みました。冷やしている時間はカードゲームを楽しみ、いざ試食♪冷蔵庫から取り出し、切り分けると…中が全く固まっておらず…(:_;) 昨年のデジャヴがちらつきながらも、皆でスプーンですくって食べました。見た目はともかく、味はとってもおいしかったです(*´艸`)

