


令和6年



4月

# ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
5日	<b>周辺散策</b> ☆お散歩に持ってこいの季節♪のんびりゆっくり楽しみましょう。 	・日傘や帽子など
10日(女子会)	<b>周辺散策</b> ☆季節の草花を楽しみながら、気になっていたあの店も覗きに行っちゃいましょう。 	・日傘や帽子など
12日	<b>総合の時間</b> ☆カードゲームを楽しむもよし、ソファでゆっくりくつろぐもよし(*^-^*) 	
19日	<b>園芸or所内活動</b> ☆草取りなどの畑の手入れを行います。じゃがいも、ニンジンぐんぐん育て～ 	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル
26日	<b>初めてのメルカリ講座</b> ☆メルカリで買ったり売ったりするにはどうしたらいいの？まずは基本を押さえましょう♪ 	

\*参加される際は、必要に応じて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

だいぶん暖かくなってきましたね。花粉症の方はもう少しの辛抱です！(笑)。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします(^^)/

〈ゆるCoCoの色々〉 3/8  
 M先生をお招きして、皆で書道に親しみました～！気さくで優しい先生が、「楽しく書く時間にしましょう」と言って下さり、何を書こうかそれぞれに検討。使っていた新聞紙に載っていたおせちの写真から好きなものを書いたり、歌の歌詞や好きな言葉など、思いつくまま一心不乱に書き上げました(\*^-^\*)中には集中しすぎて、書き終えた後に疲れを感じる方も。書く合間には先生が筆の運び方や余白を大事にすること等、書道の基本も教えて下さり、とても充実した時間になりました☆



〈ゆるCoCoの色々〉 3/22  
 毎年恒例の川柳づくりを行いました(^^)

☘春風に 心さそわれ ゆるここへ  
 ◎部屋中に クロワッサンの いい香り  
 ◎あのババア このババアは どのババア？

五・七・五のリズムに合わせて言葉を選ぶことの難しさを感じつつ、メンバーからは「日頃使わない部分の頭を使いました！」と充実感あふれる感想をいただきました(\*^^\*)

✿✿✿✿✿✿  
 〈ゆるここスタッフ 卒業のお知らせ〉  


いつも素敵な笑顔のAさん、優しく大らかなKwさん、アイディアマンのKbさんが、3月いっぱいまで退職することとなり、長年にわたりゆるここを支えてきたNさんが異動となりました。ありがとうございました。ありがとうございました！  
