

令和7年 ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30～15:30)	準備物
4日	書道 ☆ちょっと難しそう?いえいえ、まずは楽しむことから始めましょう(^^)v 	・汚れても良い服装
9日 (女子会)	音楽の時間 ☆生の音楽に触れ、心地よい時間をすごしましょう(*´▽`*) 	
11日	ゲーム大会 ☆レトロなTVゲームやその他のもので、いざ勝負! 最弱王を目指すもアリ♡ 	
18日	園芸or所内活動 ☆除草作業を始め、畑の手入れを行います。無理のない範囲でご参加下さい 	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル、水分
25日	講堂de運動 ☆軽めに身体を動かすことで、気分もすっきりリフレッシュ☆彡 	・動きやすい服装 ・タオルや水分

* 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

いよいよ夏本番! 暑さのあまりバテ気味になりがちですが、睡眠、栄養しっかり補給して乗り切りましょう～(^^)ノ

〈ゆるCoCoの色々〉 6/20

梅雨時期の貴重な晴れ間ではあったものの...とにかく暑い! 暑さと蚊と闘いながら、玉ねぎ・じゃがいもを収穫しました。玉ねぎはなかなか立派な大きさまで育ってくれていて、一同感激\(^o^)/そしてじゃがいもは3種類(メークイン・男爵・きたあかり)植えてあったのですが、どこから何が出てくるか分からない(㍈ ;)そんなスリルも味わいつつ、掘り進めると出るわ出るわで大豊作でした～(*^へ^*)中には小さいちゃんもありましたが、素揚げなどで丸ごと美味しく食べていただけると良いかと思います。作業に参加して下さいの皆様、ありがとうございました♪



〈ゆるCoCo女子会の色々〉 6/11

この日は麻紐を使って、ミニハンモックづくりを行いました(^へ^) 2mの長さの麻紐を12本準備し、4本ずつに分けて端の輪を作る作業(三つ編みをしてから輪っか状にする)から始めます。あとは隣り合う紐との結び目を作っていく作業の繰り返しです。根気はいりますが難しくはないので、興味のある方はぜひチャレンジしてみてください♪

