令和８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
３日	**サイコロトーク** ☆おなじみのゲームで、のんびりまったり楽しみましょう～♪	
８日 (女子会)	**周辺散策** ☆新しいお店の開拓か、確実においしいお店をのぞきに行くか…？	必要な方は ・帽子 ・日傘 ・お財布
１０日	**講堂de運動** ☆寒すぎず、暑くもない貴重なこの時期☆軽く身体を動かしましょう	
１７日	**園芸or所内活動** ☆まいた種から無事に芽は出たのか？畑のお手入れを行います♪	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル
２４日	**総合の時間** ☆ゲームやおしゃべりを楽しむもよし、のんびりソファーでくつろぐもよし☺	

＊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

あっという間に新年度(^o^)／花粉(スギ)との譲れない闘いの日々も、残りわずか…のはず。花粉症の方、何とか乗り切りましょうね😄

〈ゆるCoCo女子会の色々〉3/11

メンバーUさんの「家で大福を作ってみました」というお話から、「大福って家で作れるんですか⁉何粉でできてるんですか⁉」とお尋ねし、2ヵ月ほど経ってやっと実現にこぎつけました(^o^)／白玉粉に砂糖や水を加え、レンジで加熱。しっかり混ぜ、さらにもう一度過熱して混ぜるとあら不思議！ちゃんと立派なモチ状態に‼生クリームとあんこをたくさん包みたいのに、あまり入りきらないもどかしさと戦いつつ、なんとか仕上がりました～(*^_^*)

〈ゆるCoCoの色々〉3/13

3月末をもってゆるここを卒業するスタッフとの別れを惜しみつつ、茶話会を実施しました。園芸作業班とパウンドケーキ作り班に分かれ、まずはそれぞれに作業。ケーキが完成したところでお菓子や飲み物を準備し、皆で乾杯しました。初代コーディネーターから始まり、近年は相談員としてメンバーさんと関わってこられたSさん、園芸ボランティアとして、また人生の大先輩としていろいろサポートして下さったKさん、「な～ん、どぎゃんかなるて！」の精神でメンバーさんもスタッフのことも温かく支えて下さった保健師Mさん、メンバーさんとの交流を通して、学んだことを市町村の窓口担当者にしっかり伝えて下さったおしゃれ市町村等支援員のHさん。寂しい気持ちは尽きませんが、またいつかお会いできる機会を楽しみに、皆で前を向いて過ごしていきたいと思います。