令和8年 6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	**講堂de運動** ☆暑さが厳しくなる前に、少し身体を動かしておきませんか？	・水筒 ・タオル
10日 (女子会)	**書道の時間** ☆女子会では初の書道♪ 上手下手ではなく、紙に想いをぶつけましょう👍	・汚れてもよい服装
12日	**２０２６なんでも予想** ☆ワールドカップに甲子園、赤ちゃんの名前第１位に果ては今年の漢字まで???とにかく予想しまくります	
19日	**園芸or所内活動** ☆草取りなどの畑の手入れを行います。トウモロコシ、大きく育て～(^^)/	・汚れてもよい服装 ・帽子 ・タオル
26日	**総合の時間** ☆ボードゲームを楽しむもよし、ソファーでゆっくりくつろぐもよし(*^-^*)	

＊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

雨と湿気に悩まされる時季になりました💦気持ちが上がらないときは、お気に入りのものに癒されてみるのもおすすめです(*^-^*)

〈ゆるCoCoの色々〉5/22

女子会でのお茶会で毎回お世話になっている、裏千家のN先生にお越しいただきました。いつも「お作法は大事だけれども、それ以上にお茶を楽しんでいただくことを大事にする時間があってもいいと思うんです。」と、ゆるＣｏＣｏの雰囲気を大事にしてくださるとても素敵な先生です(*^_^*)優しく広いお心で、美味しいお茶を点ててくださいます♡

今回は5月ということもあり、主菓子を柏餅として美味しく薄茶をいただきました。二服目は自分で点てていただいてみましたが、ふんわり泡立てるのはなかなか難しい…(・_・;)コツは「とにかく速く、川の字を描くように」とのこと。皆で奮闘し、何とか仕上がりました～☆

〈ゆるCoCoの色々〉5/22

ゆるCoCoの頼れる園芸リーダー、Kさんが自作のロールケーキをふるまって下さいました＼(^o^)／ご自身ではまだ納得のいく出来栄えではないとのことでしたが、とっってもおいしかったです♪♪♪