

令和8年



ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30～15:30)	準備物
7日	アートの時間 ～ペイントワーク～ ☆紙コップのふちに絵の具をつけ、画用紙にスタンプして、色や模様の重なりを楽しみながら自由にアートを楽しんでみよう☆ 	
12日 (女子会)	冷え冷えの会 ☆ホラー映画を観ながら足湯(氷水)で心身を冷やしましょう 	・タオル
14日	総合の時間 ☆自分のペースでゆったり、ゆる～い時間を過ごしましょう(*~*) 	
21日	☆納涼祭☆ ☆りんご飴やたこ焼きもどきなど食べ物はもちろん、皆で盛り上がるゲームも行います(^^)是非ご参加下さい～♪ 	
28日	サイコロトーク ☆どんな話をしようかな？サイコロを振って、手作りのお題ボードに沿ってトークを楽しみます(^^) 	

*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



気が付いたら8月ですね。厳しい夏の暑さが続きますが、負けずに、何とか乗り切っていきましょう～！！

〈ゆるCoCoの色々〉 7/17

6月が大雨続きだったため作業を実施できず、2か月ぶりに迎えた園芸の時間。これでもかと言わんばかりに雑草が伸びに伸びてました...(ー;)と
 とは言え、念願の園芸指導者が来て下さることになり高めのテンションでお出迎え。今回からお世話になるのは、嘉島町で農福連携を目指し、ズッキーニやオクラ等を栽培されているKさんです。除草作業をする中でも、抜いた草は植物の根元にかけておくと天然のシート、肥料代わりになると教えていただき、「なるほど～」と一同納得。心強い味方ができたことで、今後より一層園芸を楽しめそうです(n´v´)n
 暑い夏を乗り切り、秋から本格始動できるよう、準備を進めていきたいと思います♪



〈ゆるCoCoの色々〉 7/24

プログラム『講堂de運動』のため、午前中から講堂の空調のスイッチを入れにいくスタッフMとT。これで準備万端♪とのんびり構えていました。ゆるCoCoが始まり、始めのミーティングを済ませ、いざ講堂へ。ドアを開けた瞬間、「...暑い!？」。なんと冷房は全く効いていませんでした。この熱気の中での運動は危険と判断し、泣く泣くプログラムを変更することになりました(>_<)

とりあえずゆるCoCoの部屋へ戻り、皆でゆる～っとお喋り。話したい人は話し、聞き役が上手な人は聞き役となり、ゲームをしたい人はゲームをし...。「うんうん、これがゆるCoCo本来の姿じゃないか」と納得し、こんな過ごし方もたまにはいいか～と思えた一日でした(*´艸`)

