

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
2日	講堂de運動 ☆運動の秋 ✨ 軽めに身体を動かして、リフレッシュしましょう 	・飲み物やタオルなど
9日	1日旅行企画② ☆最終候補地は三角と島原。さらなる魅力を探り、満足度の高い旅を目指しましょう〜♪ 	
14日 (女子会)	🎃 ハロウィンパーティー 🎃 ☆焼き菓子を作りつつ、今年は基本のメイクにも挑戦してみませんか(*^_^*) 	・必要な方は仮装グッズ
16日	園芸or所内活動 ☆草取りなど、畑の手入れを行います。土をふかふかに耕しましょう〜☆彡 	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル
23日	周辺散策 ☆心地よい風を感じながら、ゆったり散歩を楽しみましょう 	・日傘や飲み物など
30日	総合の時間 ☆ボードゲームを楽しむもよし、のんびりマンガを楽しむもよし♪ 	

* 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



ようやく朝晩、肌寒さが感じられるようになってきましたね。読書の秋、運動の秋、食欲の秋...それぞれの秋を楽しみましょう(^^)/

〈ゆるCoCoの色々〉9/4

ゆるCoCoの本やCDをスッキリ収納したい。そうだ、本棚を作ろう！と思いつくことはや数年。念願のDIYをやっとプログラムに取り入れることができました☆とは言え、一から作るにはさすがに技術がいるし...ということで、今回はキットを利用。手順書をしっかり読み込み、手早く作業を進めてくれるYさん。慣れた手つきでネジを締めるUさん。現場監督のように全体のバランスや板の向き等を見てくれるHさん。皆さんの協力があって、あっという間に完成しました(*^_^*)早速コミックスや少年ジャンプを入れてみると...

何ということでしょう。まさにシンデレラフィット！な収まり具合で、現場はこの上ない達成感に包まれました。ゆるCoCoをさらなる快適空間に仕上げるべく、今後もまた必要に応じて棚等を作れたらな、と思います(^^)/



〈ゆるCoCoの色々〉9/18

まずい、保管していたホットケーキミックスの賞味期限が間近に迫っている！ということで、雨で園芸の作業ができなくなったことをいいことに、急遽お菓子作りを行いました🍪卵、牛乳バターなしでできるお菓子とは...??と考えた結果、あんこを挟んでミニどら焼き、ココアを混ぜてブラウニー、ブラックサンダーを刻んで混ぜ込んだカップケーキなどなど、アイデア満載のスイーツが出来上がりました♪

