



STUDIOUS

通信 19号

運営：NPO法人JACFA 所轄：福岡市精神保健福祉センター



イベントニュース

料理教室



麻婆茄子
みんなで手際よく♪



みなさんからの投稿



「とある公園の幻影灯景<ライティングファンタジー>」

撮影：まな



撮影・文：ユララ



レディーステー



バレンタイン仕様♪
クッキーと
マシュマロに
デコレーション



餅ピザと
小豆の蒸しパンケーキ
ピザは生地から手作り！



作：E.Y.

よかよかるーム ステュデオスの一年を占う。

1月 世界逆

未完成。後一歩足りない。

2月 ソードキング

幾多の困難を乗り越え道を開く。

3月 カップ5

責任を持って守り抜く。

悲しみを乗り越え、変化に

対応しようと前向きな気持ちになる。

4月 皇帝

未来に向け心を整理。

頼もしいがちょっと頑固。

5月 カップ3逆

大騒ぎの後の虚しさ。

祭りやイベントで失敗するかも。

無理に頑張らない事。

6月 女帝逆

過剰すぎる。

何事も多すぎると、負担になる。

何事もほどほどに。

7月 ワンド8

素早い行動とスピード。

物事が速やかに進む。

何をやっても負い風に乗る。

8月 ソードエース

負けないと言う気持ちで、大勝利。

リスクをかえりみず挑み困難を乗り越える。

9月 死神 逆

再出発できない。

辛い別れがあった後、新しく始まらない。

即断即決しないこと。

10月 コイン キング 逆

本当は何を考えているか分からない。

自分の事を見せない。

11月 カップ10

助け合える仲間がいる幸せ。

自己主張もしてね。

12月 月

先が見えないほど長い道が続く。

感受性が豊かで、陰で努力を続ける。

全体運 ソード ナイト

熱い心で進む。高い理想を持ち夢や憧れを持つ。夢や憧れを熱く語る熱血漢。



「spring song」
作：yoss



「初夏の清流」

撮影：テツ



「カメラ目線！」
撮影：しましま



「長崎ランタンフェスティバル」

撮影：H.F.



「十日恵比寿神社に参拝」

十日恵比寿に誘い、寒い中、
参拝するために長蛇の列に並びました。
みんなと一緒に寒さも思い出です。



「クリスマスツリー」

寒いのはキレイ、
クリスマスの雰囲気はスキ



「RKBラジオ祭りに居た！ゆるキャラ」

RKBラジオ祭りでアイドルのLIVEを楽しみ、
発見したゆるキャラにポーズとってもらいました

文・撮影：冬も自転車でイキイキ

グループスタッフからの一言

去年の10月から木曜グループが新しく生まれ変わり、たくさんのご参加をいただきありがとうございます！初心者グループではテーマトークに花が咲き、後半のグループでは司会や企画などこれまで以上に皆様の才能が発揮され、生き生きとした姿に感謝と喜びでいっぱいです。毎回、楽しい集まりにしたいなあと思いつつお待ちしていますが、参加者の皆様の笑顔にいつも元気をもらっています。これからも木曜グループやレディースデイ、そしてお料理教室など楽しい活動を続けていきたいと思っていますので、よろしくお願いします！

スタッフ M

今年度一緒にレディースデイを楽しませていただき、ありがとうございました。春にはぎこちなかった参加者も、回を重ねることで、自然にお話ができるようになり、要領よく作業に取り組めるようになって、みなさんの成長が感じられて嬉しくなります。レディースデイがみんなの憩いの場となるよう、来年度もどうぞよろしくお願いします。

スタッフ N

私は「不安なことや、苦手なことは一つも無い」という人はいないだろうなと思っています。私にも不安なことや、苦手なことはあります。そんな気持ちがあるからこそ、「挑戦してみよう」という気持ちが生まれるのではないかでしょうか。グループ活動は、皆さんのが“安心して挑戦できる場”的一つです。一緒に色んなことに挑戦してみませんか？

スタッフ T

また桜の季節が巡ってきて、1年が過ぎたんだなあと実感しています。今年度のSTUDIOUSはいかがだったでしょうか？グループ体制が途中から変わりましたが、多くの方にご参加いただけてとても嬉しかったです。ありがとうございました。これからもみなさまと素敵な時間を過ごせたらいいなと思っています。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

スタッフ A

あたたかくなってきました。つくしやふきのとうも土から頭をのぞかせる季節ですね。今の自分がもし“土の中”にいるつくしたいたら…ふとそんなことを考えます。自分にとってのあたたかく居心地の良い“土”って何だろう。さわやかな風が吹く“地上”では、どんなことができるだろう。これまで蓄えたエネルギーをどう使うことで“地上”までの土をかきわけてゆこうか。そんな「もし…」を思う今日この頃です。

スタッフ D

STUDIOUSとは・・・

「人間がある状況において、いきいきと熱中している幸せな状態のこと」

よかよかルームのグループに参加するみなさんが

そういう状態を感じられることを願って名付けました。

★木曜グループ（主にトーク、初心者グループもあります）

「場所や人に馴染み、人を受け入れ自分自身も表現する力を養う」

★レディースデー

「女性だけの空間でトークと活動を楽しむ」

★第3金曜日 料理教室

「一緒に経験する。集団の中での協調性・自主性を養い、社会に踏み出す準備をする」

※事前登録が必要です。詳しくはHP、もしくはお電話でお問い合わせください。

※STUDIOUSのブログや予定表、通信のバックナンバーがHPで見られます。

ぜひ御覧ください♪ → <http://yokayoka-room.net>

ご意見募集中&よかよかルームご案内

皆さんの原稿・感想・ご意見を募集しています。

～宛先はこちら～

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1 あいれふ3階

福岡市ひきこもり成年地域支援センター
よかよかルーム

TEL : 092-716-3344

HP : <http://yokayoka-room.net>



運営：NPO法人JACFA

所轄：福岡市精神保健福祉センター



表紙：E.Y.

編集：よかよかルーム

2019年3月発行