

스튜디오イホス

STUDIOUS通信

ひきこもりの生の声分かる!!

～もくじ～

P1:よかよか活動日記

:よかよかの活動報告

P2～3:フリートーク・

スタッフからの一言

:色々な意見発表の場です

予定表

詳しくは下記参照 ※二つ折り携帯で確認可です。

★ホームページ→<http://yokayoka-room.net/>

★ブログ→<http://yokayokastudiousschedule.blogspot.jp/>

★予定表→<http://yokayokaroomstudious.blogspot.jp/>

《11月》

【11/9(金)】第2金曜日はレディース・デー「パステル和(なごみ)アート」

【11/13(火)】★内容未定。皆さんの提案をお待ちしております。

【11/15(木)】フリートーク&テーマトーク

【11/20(火)】Afternoon Tea Meeting(menu未定です)

【11/22(木)】フリートーク&テーマトーク

【11/27(火)】あいれふ休館日でSTUDIOUSもお休み。

【11/29(木)】フリートーク&テーマトーク

《12月》

【12/4(火)】未定

【12/6(木)】フリートーク&テーマトーク

【12/11(火)】X'mas2週間前で少し早いですがケーキを食べながら1年を振り返ります。(未定)

【12/13(木)】フリートーク&テーマトーク

【12/14】第2金曜日はレディース・デー

【12/18(火)】Afternoon Tea MeetingX'mas1週間前です。何つくりですか?

【12/20(木)】フリートーク&テーマトーク(年内最後のSTUDIOUS)

【12/25(火)】あいれふ休館日でSTUDIOUSもお休み。

【12月某日】忘年会?

「スタジオイホス」のみんなでつくりました。

よかよか イベントニュース



○10月15日【アフタヌーン・ティー・ミーティング】

デザートの日ということで、パイ&スイートポテトを作りました。ココア味・塩味・きなこ味などなど、みんなで様々な味のパイを作りました。スイートポテトもほくほくして美味しかったですよ。

☆参加者の一言
塩味パイは辛かった！



○10月8日【カフェ体験】

博多リバレイン近くの、はちみつカフェにみんなで行きました。店内は、はちみつが一杯で、試食も出来ました。終わった後は、中洲の商店街を散策しました。

☆参加者の一言
そば蜂蜜が意外な味でした！

○スタッフからの一言

・夏の終わりからサポートスタッフとして活動に参加させて頂いております！STUDIOUSに初めて参加したときに思ったのが、マツタリして居心地がいいな—ということでした。それぞれの方がマイペースに参加して何かを強要されることのない自由な空間だからこそその雰囲気なのかなと感じる今日この頃です。私自身も活動の中で新発見や成長をさせて頂いております。半人前ですがよろしくお祈りします！（火曜：高倉）

・9月から木曜日に参加しています。木曜はトークの日です。おしゃべり好きな方も、話すのがあまり得意ではない方も自分のペースで参加できるような時間になっています！お菓子を食べながら一緒にお話しましょう♪（木曜：杉浦）

・主にレディースデイのスタッフをしています中原です。○○してみたいなあ、△△してみたら楽しそう...、と思っはいるけどなかなかできない...なんて事ありませんか？1人では思っただけでも、みんなでしてみると、結構形にしていける事ってあると思うのです。よかよかルームはそんな事をしたり、考えたりするお手伝いが出来る場所と思います。まだ参加していない方も、この通信を読んで、ちょっとでも「あ、よかよかって面白そうかも」と思ったら、一度足を運んで見て下さい♪お待ちしております。（金曜：中原）

・成年地域支援センター「よかよかルーム」も早いもので丸2年を迎えました。無事に運営出来たことを関係者の皆様から心から感謝すると同時に、3回目の実りの秋を、歩みを共にしてきたSTUDIOUSのメンバーの皆さんと感じているところです。さて、この頃のグループに関してスタッフからの雑感を書かせてもらいたいです。第一に、山笠見学や、運動会などを通し実態があり顔の見える活きたネットワークが、関係団体の中で出来てきています。STUDIOUSの参加者も、他団体の活動に参加することも出来、また、内容によって自由に選ぶことができます。よかよかルームが選ばれることもあります。第二に、グループの中や、グループから社会参加した方の中で自立した個人を多く目にするようになりました。（ここで述べている自立とは、自分で考え行動できる。時に他者に頼り、時に悩みながらも最終的に自身の課題に取り組む力のことです。）第三にグループ内の信頼感があると思います。これは、2年という長い年月を過ごしたことによってゆっくりと得られたこともあるでしょうし、また、同じような体験をしたという前提があることで、心の波長に親近感を感じるということもあるのではないのでしょうか。いずれにせよ。素直な自分自身を表現出来る場があるということは、とても貴重なことだと思います。そしてこれからも、グループの皆様と歩みを続けていくことを心から願っています。（木曜：佐保）

・「月に一度、第二金曜日の午後はレディースデイ、参加者主体の女子会です。来られた人が他の人と一緒に楽しい時を過ごし、自分らしく振舞える場になれば願っています。12月は皆さんのアイデアでささやかな1周年記念クリスマス会をしたいと思っています。どうぞ気軽にお集まり下さい。（金曜：大住）

・STUDIOUSに参加してくれている皆さんの表現方法は、グループのような口語表現のみではないことがこれを見て頂くとわかって頂けると思います。私たちとの出会いが皆さんの能力が社会に繋がるきっかけになればと切に願っています。（火・木曜：緒川）

フリートーク

○アロマテラピーと安眠

ひきこもるようになると、どうしても生活時間がズレがちになって、思うように寝付けない起きれない・・・と悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。

そこでラベンダー、サンダルウッド、フランキンセンスの、3つのエッセンシャルオイルをおすすめしたいと思います。

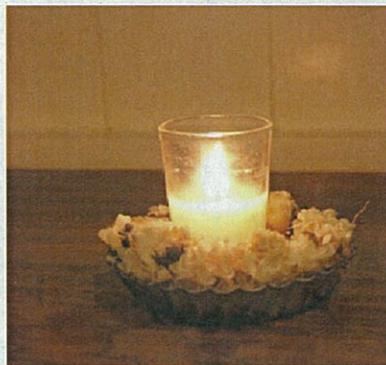
ラベンダーはリラックス効果が高く、安眠効果があるとされ、サンダルウッドとフランキンセンスは古くから寺院で薫香として用いられており、心を深く鎮める効果があるとされています。

寝る前に、これらのエッセンシャルオイルで芳香浴をすると睡眠導入として効果が期待できるそうです。

著 癒し効果を求めて

エッセンシャルオイルは高価ですが、お店によってはテスターが置いてあるので、試しに嗅いでみてはいかがでしょう？

部屋をいい香りで満たすとぶちHAPPYになれますよ(^_^)v



○ただいま、作業中！

著 うずまき

見覚えがあるかもしれませんが、2号に載せた写真と色違いです。

丸ヨークのカーディガン。今21段目。
24.5cm有れば、予定通り。

2号に載せたやつはファンシーで、自分では着られませんが、これなら着れます。



わたしと『よかよかルーム』

著 カレー好き

最近の「よかよかルーム」は、人数も8～10名前後でワイワイしている感じです。スタッフの方とも、少し打ち解けてきた感じで、野外活動の時などにお話をしたりしています。

最近、思うのが、引きこもりに大事なものは、
1 定期的に外に出る
2 人と話す
3 友達を作る

かなー、って思います

やっぱり外に出ないと、昼夜逆転をこじらせて、昼夜大逆転ぐらいまで酷くなってしまうので、お昼の13時から開催されている「よかよかルーム」はありがたいです。でも、よく遅刻します・・・(汗



