



STUDIOUS 通信

13号

所轄：福岡市精神保健福祉センター



運営：特定非営利活動法人 JACFA

イベントニュース

6月7日 料理教室

餃子をみんなで包み包みしていると、自然と会話が弾みます♪
丁度良いボケとツッコミで笑いが起きながら、共同作業をするのって楽しいですね (*^_^*)



よかよか食堂開店♪

買ってきた唐揚げを酢豚に使って時短レシピ、これオススメです☆



最終的に、麻婆豆腐、酢豚、餃子に担担麺、さらに白ご飯まで！
至れり尽くせりの豪華メニューです(笑)
そこらのお店の定食のようでしょう??
これで一人あたり 500 円以下！
みなさん大満足のグループ活動でした。



フリートーク

I さんからのメッセージ

5月から、火曜日のよかよかルーム STUDIOUS のサポートスタッフとしてお世話になっております。
私も、よかよか、とろっこ、にいらっしゃる皆さんと同じような経験を経て、今に至っています。
よかよかやとろっこに来るだけでも、以前の自分より経験値は確実に上がっていますし、前進していると思いますので、皆さん自信を持って欲しいです。

もちろん、一気にたくさんの変化を自分に課すのは、心の疲れにつながるので、徐々にでいいと思います。
ただ、一歩進んだ今の状態がしばらく続いた先で、次にどうしたらいいか、どこから手をつけていいのか、分からないという方は是非スタッフや相談員の方々に話してみてください。
口に出して周りに話す事で、思いつかなかったアプローチを教えてもらったり、何かご縁があったりするものです。
人から聞いた受け売りですが、よかよか、とろっこは、失敗するための練習の場でもあります。
社会に出ていく前の1ステップとして、また世の中にはばたいていかれた後も息切れしないように来て頂ければな、と思います。



写真館



題：初夏の茶畑

写真：東 千恵美



ターコイズのイヤリング

作：ユララ



題：とあるお庭の紫陽花化粧

写真：まな

お手紙

木曜三時のテーマトーク

私は他人と話しをするのが大の苦手です。
特に大人数での会話には、発言するタイミングも分からないし……
引っ込み思案なので入っていきません。
でも、STUDIOUS のテーマトークは一人一人話す機会があるので、
私でも発言する事が出来ます。
そしてスタッフや参加者の方はみなさん優しいので、
上手く話せなくてもちゃんと聞いてくれます。
このような場所があって本当に良かったと思います。
これからもテーマトークに参加して
人前で話すことに慣れていきたいです。

ハム太郎



STUDIOUS の様子や予定表をブログに掲載しています。
また、通信のバックナンバーも HP から見れますので是非ご覧ください♪ →
(<http://yokayoka-room.net/studious.html>)



今回のお題

- ①自分を動物に例えたら？
- ②最近のマイブーム

Cさん

- ① 猫
- ② はちみつ

Aさん

- ① ナマケモノ
- ② 餃子克服

Nさん

- ① 鶴
- ② フラダンス

Sさん

- ① 熊
- ② 囲碁を教える

Dさん

- ① カマキリ (雄)
- ② 演歌

Kさん

- ① プレーリードッグ
- ② 妄想女子

Iさん

- ① 猫
- ② カラオケ

Fさん

- ① たぬき
- ② 座禅

※STUDIOUS (ステュディオス) とは、

「人間がある状況において、いききと熱中している幸せな状態のこと」を表現しています

よかよかルームのグループに参加する皆さんが、そういう状態を感じることを願って名付けました。

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。

あて先はこちら

◆住所◆

〒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: YOSS

編集: よかよかルーム

2016年6月 発行