10月の予定

■＝休みです
※状況により予定は変わります

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		(居)午後開所 (13時～) 訪問支援の為	映画鑑賞会			
8	9	10	11	12	13	14
	祝日	祝日振替	スポーツしよう		こころの健康講座 「ひきこもり講演」 in防災センター (居)PM閉所	オンライン居場所 「歩歩ねっと」 当事者会 ひきこもり家族会
15	16	17	18	19	20	21
		(居)午後開所 (13時～) 訪問支援の為	みんなでゲーム		NPO研修のため (居)13時まで	mikke in宍粟 (居)PM閉所
22	23	24	25	26	27	28
		職員会のため (居)13時まで	電子居場所 シンポジウム 鑑賞会 13時～			夜の日 (居)14時開所 こもり女子会
29	30	31				
ぼちぼち (母親の会)						

歩歩ねっと：毎月第2土曜日　16:00～17:30（オンライン）
こもり女子会：毎月最終土曜日　14:30～16:00
ひきこもり家族会：毎月第2土曜日　13:00～15:00
ぼちぼち(母親の会)：毎月最終日曜日　13:00～15:00
※「ひきこもり家族会」はひまわりの家のカフェで開催します。

発　行：居場所　歩歩-ぽぽ- 宍粟市山崎町庄能27
開所日：火曜日から土曜日　9:30～15:30
最終土曜日のみ　14:00～20:00(夜の日)
080-9285-9812
soudan@npohimawarinoie.net
@ibasyopopo

歩歩の日々を更新中。見てね♪

2023
10月号

歩歩-ぽぽ-
だより

一緒に歩みたい

豆を挽くと
香ばしく良い匂い

毎月夜の集いと併せて行っているこもり女子会。
前回は自分の推し！を伝え合い、
明るい声が響いていました(*^^*)
お互い初体験でしたがコーヒー豆を挽いてみたり、お菓子と一緒にティータイムも楽しんだり…
こんな感じが「女子会」なのかな？　と感じた会でした。

一緒に
のんびり　inこもり女子会

また　普段　人には言いづらい自身の生きづらさや、
これまでに感じたしんどさなどを話し合う時間も。
自分だけじゃなかったんだ、
と感じられる時間でも
ありました。
上手に話せなくても、大丈夫。
まずは一緒にのんびり
過ごしてみませんか？
こもり女子会、お待ちしています＊

グリーンカーテンの
ゴーヤ育ちました
種が赤くて甘くて驚き

ある日の歩歩

将棋の知識が豊富な方に
やり方を教えていただき
みんなで練習したり
勝負したりしています。
初心者で今まで触れたことが
なかった将棋。
覚えることがたくさんで大変
ですが奥深いです(-”-)

真剣勝負されているときも♪
挑戦者募集中(≧▽≦)

【編集後記】
知ってたつもりだったけど知らなかったこと、
初めて知ることに日々出会ったり教えていただいたりしています。
毎日同じように感じるけれど、必ず変化している。
季節の変わり目、自分の心や周りの色んな変化を感じつつ、
過ごしていきたいです。　　井上