3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	8	9
				映画鑑賞会		ひきこもり家族会 オンライン居場所 「歩歩ねっと」
10	11	12	13	14	15	16
			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	当事者会
17	18	19	20	21	22	23
		午後開所 （13時～） 訪問支援の為	祝日	スポーツしよう		
24	25	26	27	28	29	30
31 ぼちぼち （母親の会）			職員会のため （居）13時まで			（居）14時開所 夜の日 こもり女子会

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：NPO法人ピアサポートひまわりの家 居場所 歩歩-ぽぽ-
場　所：宍粟市山崎町庄能27番地 2階
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♪

2024
3月号

歩歩-ぽぽ-だより

一緒に歩みたい

最近の歩歩は
暖かいものを飲みながら
考えていることを
語ってみたり、誰かの言葉を
じっと聞いてみたり。
ちょっと寝っ転がってみたり。
ギターを弾いてみたり。
それぞれの「過ごし方」
をされています。

2024年一回目のオンライン居場所を
行いました！
今回はZバターで参加してみました♪
少しづつ人が増えていき、8人での
交流となりました。
今回は雑談＆ゲーム交流。
顔出しなし、チャットのみ、聞くだけ
など参加しやすい方法でOKな
オンライン居場所。
次回は2月10日(土)を予定しています。

春の気配
少しずつ暖かくなってきましたね

一階のヨガ体験に参加しました(*^-^*)
普段なかなか意識できていない呼吸や
身体の疲れ…
終わると体が温まりぽかぽかした感じ！
ストレスを感じているときは呼吸が
浅くなりがちだそうです。
しんどい時、吸って吐くを
意識してみたいです。

【編集後記】
最近は焚火の音を聞きながら夜を過ごしています。
youtubeで検索するとたくさん自然の音を聞く
ことが出来ます。
人の声や音楽を聴くのもしんどい時、薪が燃え
てはじける音を聴いていると、余計なことを考
えずほっと出来る気がします。
みなさんがちょっと「ほっと」できる
時間は何ですか？　　井上