

NEWSLETTER Tomoni

2025
10
VOL.02

発行元: 太宰府市ひきこもりサポート事業
(相談窓口: 090-4061-9081 ☞tomoni@docomo.ne.jp)

information

なぜ「TOMONI」にしたか？

TOMONI=ともに ともに悩み、ともに考え、ともに歩みたいという想いを込めて採用しました。ひとりで考えるのも大事なことです、大きなひとりごとでも良いので出してみると案外周囲の方も同じ悩みを抱えていたりします。家族のつどいは同じような悩みを持つ人だけで集まりますので安心して話せる場所としてオープンしています。

家族のつどい



9月は五条にある「新崎アパート」をお借りして開催しました。

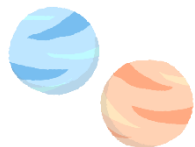
Café のような空間でゆっくりお茶と茶菓子をいただきながらご家族の状況や今の心境などお話ししました。ひとりひとり状況は違えどご家族としても思いは一緒です。

ゴールは見えづらいですが、話す聴くことで色んなことに気づくことができます。毎月開催していますのでぜひ気軽にお出かけください

フリースペース

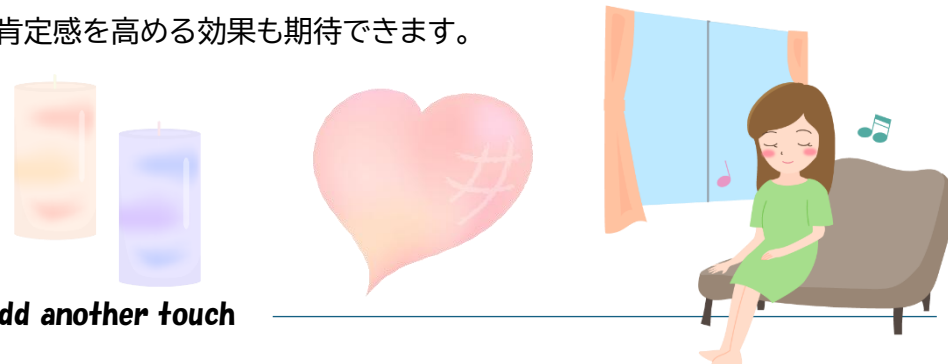


いきいき情報センター209 会議室にてフリースペースを開催しました。茶話会(お茶・お菓子)を用意して簡単に遊べるボードゲームを置き自由に過ごしていただける場所をつくりました。参加予定の方がキャンセルとなり、来場はありませんでしたが14時~16時まで何時来てもいつ帰っても良い場所ですのでお気軽にお越しください。お待ちしております。



パステルアートの魅力と効果

チョークのような画材(パステル)を粉にして指やコットンなどを使って描画する技法です。年齢問わず初心者でも絵心がなくても気軽に楽しめるアートセラピーのひとつです。ストレスの解消や癒し効果、自由な表現を通して自己肯定感を高める効果も期待できます。



Add another touch

好きな音楽を流しながらゆったりした空間、自分が好きな空間で楽しむことができますとより効果的です。材料は100均でもそろえることができます。

今後のご案内

- ・家族のつどい⇒10/9(木)【テーマ:茶話会】いきいき情報センター203 室
- ・フリースペース⇒10/28(火)【テーマ:パステルアート】いきいき情報センター203 室

相談員の小野です。
最後まで見ていただきありがとうございました。
季節の変わり目、体調を崩されていませんか？
心の不調が身体の不調として現れることもしばしば、色んな症状が出てきます。頭痛や咳、胸痛や身体のだるさなど多岐にわたります。自分で自分の機嫌をとることも大事。たまに自分にご褒美をあげてください。会うのが怖い、繋がるのが怖いなどのお気持ちを大切にしながらお話を伺いたいと思います。
携帯電話:090-4061-9081(SM 可)

