**2015年度(平成27年度)**

**ココロのびのび★プラネット事業報告書**

2015.4.1～2016.3.31

**「あなたらしく　幸せに生きる」ことを応援します。**

＜対象＞

・ココロに困りごとを抱える方(中学生以上の方)

　診断の有無は問いません。

発達障がいなのかも…。引きこもっているんだけど…。よくわからないけどなんだか大変…。etc

・そのご家族の方(お子さんは中学生以下でもOKです)

★**ココのびカフェ**

ココロに困りごとを抱える方が気軽に集えるコミュニティースペースを開催。

リラックスして話して放せる　お家や学校、職場以外で安心して過ごせる場所。情報交換の場。

(お茶・おやつ・ココのび文庫・マンダラ塗り絵・刺し子)

毎週木曜日　14：00　～　20：00　多賀城市市民活動サポートセンターで開催

2015.4/16　～　2016.3/17　42回開催　262名参加(内会員　91名)

★**ココのび食堂**…ご自身の困りごとを抱える会員さんの　大人の集い

　あべかつこさんのご協力をいただいて、ココロにもカラダにも優しい家庭料理をいただき、

　ゆったりとした、素敵な時間を共有しました。

計9回開催…2015.5/1・6/5・7/3・8/7・9/4・10/9・11/6・12/11・2016.2/19

★**ココのびナイト**…カフェの日の19：00から開催

・5/21月夜のコーヒー談話室　参加者8名

　けやき所長　高橋壮さんをお招きして、美味しいコーヒーの淹れ方

　のレクチャーを受け、そのあと、高橋さんのアドバイスをお聴きしながら

「このごろ、調子はどんな感じ？」というゆるいテーマで座談会。

・7/16新月に願いを…あなたの夢叶えナイト　参加者9名

　講師に檀崎たつみさんをお迎えして　新月と夢の関係。その叶え方

　などのお話しを聴き、実際にチャレンジ！

・9/17　ココロのカメラ映写会　　参加者5名

　自分のココロに響いた作品を大きな

　スクリーンに映し出して　みんなで

　鑑賞しました。

★**ワークショップ・交流会**

・4/26　お母さんのパン作りワークショップ…6名参加

　細川由美先生に　強力粉がパンになるまで

　教えていただき、最後に食べながら座談会。

・6/13　フラワーエッセンスヨガとフルートの調べ

　参加者…8名

　内出京子さんをお招きして　フラワーエッセンスを使ってのヨガを体験。

　そのあと、素敵なフルートの演奏を聴かせていただきました。

・3/13　ココのびみんなの音楽会with Happy Pockets　…27名参加

　第1部：会員、サポーターさんによる発表の場

　第2部：Happy Pocketsさんの　パフォーマンス

☆12/6には　たがさぽさん主催の

　Xmas雑貨市のワークショップを出店

　ココロのびのび★プラネットの活動を

　知っていただく良い機会になりました。

　マンダラ塗り絵とフォトスタンド

　メイプルビスケットとハッピーブレンド