

ここてらす～しん 月号



担当：A

(ひな祭りと言えば…
チラシ寿司！
でもごはんは味がついて
りやなんでもうまい☺)

だいふ暖かくなってきましたね。出かけるにはちょうどよい季節。
まだ寒い日もあるけれど、ここてらすでは『ほっと一息』ついて
いってくださいね。お喋りしたり、のんびりしたり。
それぞれがマイペースに過ごせる居場所です。

ここてらす石巻 活動紹介 こんなことをしています！

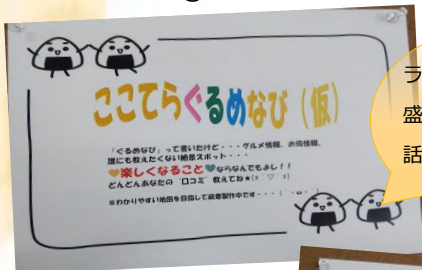


うっすら五輪マークが…
見えたんです(^^;)

レッツゴー 日和山△



お天気のいい午後、ここてらす
から日和山までのんびり散歩を
楽しみました。春にはお花見す
るのも良い場所です☺
ブルーインパルスも頭上を飛ん
でいました！



ラーメン談議に
盛り上がりすぎて
話が止まりません
でした！

ここてら ぐるめなび(仮)

某ぐるな●のように、
おいしいお店、景色の
素敵な場所、とにかく
「楽しくなること」
のロコミをつくらう♪と、
早速利用者さんもおすす
めのラーメン屋さんを書
いていただきました♪



ゲームで エクササイズ☆

ゲームで筋トレやエク
ササイズができちゃい
ます！夢中でやると、
結構体が…(‘▽’)

春は別れの季節でもありますが、出会いの季節でも
あります。ちょっとでも気になるなあ、と思ったら
ぜひ、遊びに来てくださいね。お待ちしております。



担当：T

(ひな祭りと言えば…
桜餅！つぶつぶの残る
「道明寺」がすきです
(*’w’*)

☪マイスペースここてらす石巻

毎週月・水・金曜日の週3回/10:00~15:00

〒986-0831 石巻市羽黒町2丁目6-51

☎ 0225-25-7609

✉ coco-ishinomaki@personal-support.org



アクセス：JR東北本線「石巻」駅 徒歩10分

Q&A

解決☆ここてらす



気になる
ギモンを解決
していきます♪
さて今回の
謎は…



Q そもそもここてらすって何するところ？
誰が使える場所なんですか？

長くひきこもっていたり、お仕事に就いていない、学校等にも行かず、なかなか外に出る機会がない方が、社会参加への第一歩としての「安心して過ごせる居場所」です。義務教育終了後（18歳）～の方を対象としています。



Q 行ってみたい気もするけど、利用にお金はかかりますか？行って合わなかったら不安です。絶対に通わないとダメなの？

相談・見学だけでも、実際の居場所利用でも、お金はかかりません。（ここてらすまでの交通費・有料駐車場代、昼食代等は自己負担です。）もちろん、見学だけでもOK！お気軽にお問合せください。



Q 実際にどんな人が通えるの？家族のことを相談してもいい？

例えば…

◎以前働いてはいたが、職場の人間関係になじめず体調を崩し、長らく自宅でひきこもっていた。買い物や用事があれば出かけるが、それ以外は気が向かない。このままではいけないとも考えるが、社会に出て行く事が不安。

◎中学・高校と不登校で、就職もせずに自宅にいた。話をするのは、同居の家族が居るが、折り合いが悪い。アルバイトくらいしろと言われるが、働いたことがなくどうしたらいいかわからない。家でも居場所がない。

・・・など、置かれている状況は人それぞれです。

もちろん、ご本人だけでなくご家族のことで悩んでいらっしゃる方、どこに相談すればいいのかわからない方も、一度ご相談ください。お話を伺いながら、一緒に考えていきましょう！

