

### そうめん流し



〈報告〉ひきこもり支援センターでお話してきました。

8月24日(火)に、ひきこもり支援センターでの「家族教室」でお話してきました。ひきこもりの子を持つ親御さんに、セレンディップとはどういう場所か、セレンディップに通うようになったきっかけ、入ってから出来るようになったこと、普段セレンディップでどういうことをしているか、などを話してきました。

人前で話すことは初めてだったので、すごく緊張したのですが終わってから、「上手く話せてたよ。」と職員さんに言って頂けて安心しました。

メンバーB



そうめん流し

8月14日のセレンディップは流しそうめんをしました。

普通のめんつゆだけでなく、トマトめんつゆを作ったり、調理プログラムで作って余っていた青じそドレッシングをめんつゆにしました。

他にもトッピングとしてベランダで育てた大葉を刻んだり、フードバンクで頂いたたけのこの水煮を炒めたり、薄焼き卵を作ったりしました。

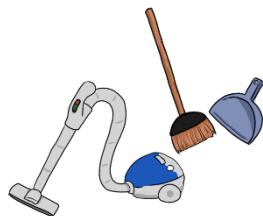
セレンディップの流しそうめんのスライダーは竹ではなく、牛乳パックで毎年作っています。今年もメンバー・卒業生・職員さんが空になって洗った牛乳パックを家から持ちより、たくさん集まりました。牛乳だけではなく、オレンジジュースやコーヒーのパックもあり、カラフルなスライダーでした。スライダーは高低差をつけて坂を作ったので場所によっては水流が速くてなかなかそうめんが取れず盛り上がりしました。

メンバーA

## プログラム紹介

### 掃除

掃除では、週に一回セレンディップ内を皆で掃除します。掃除機、洗濯、シンク、洗面台、トイレ、玄関等を掃除します。



### ヨガ・ストレッチ



掃除が終わった後に、皆で動画を見ながらストレッチをしたり、ヨガの先生に來てもらってヨガをしたりします。

### カフェミーティング



カフェミーティングでは2週間の予定と、今後のイベントや自由料理のメニュー決め等、皆で話し合います。

### 写真散歩

写真散歩では、皆で写真を撮りに行く場所を話し合っ、それから写真を撮りに行きます。

