

### 【ひきこもりサポートセンターこだま】

ひきこもりサポートセンターこだまでは、ひきこもりの方や、ひきこもりからの回復を目指している方に対して、訪問支援や居場所・交流スペースなどの支援を行っています。

### 【交流スペース開所日・時間】

火、木、金 13:00~16:00

### こだまの利用状況

○登録者数(1月末) 55名 ○平均利用者数 14.3人 ○平均年齢 28.2才



## 【社会体験 浜松市ささえあいポイント事務作業 🖨️】

1月上旬から社会福祉協議会さんに協力していただき、ささえあいポイントの入力作業を体験させていただきました。確認するポイントが何力所もあり作業開始当初は少し戸惑っていたメンバーさんも、2回目以降はスムーズに作業をされていました。

安全で安心できる環境と理解してくださる方々のもとで社会体験ができたことで、「参加してよかった」「自分も意外とできるんだ」など自信に繋がる発言を感想として述べてくれるメンバーさんが多いです☺️  
こだまでは色々な方々に協力していただきながら色々な社会体験を行っています。新たな一歩を踏み出してみたいな、体験してみたいなと思った方は気軽にスタッフまでお声掛けください♪



## 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 【ぷらすぽ 🏀🎾🏸🏐 1月28日(火)】

精神保健福祉センターのイベント「ぷらすぽ」にこだまのメンバーさん2名が参加をしました！インディアカをチーム戦で行い、その後は各自、卓球やバドミントン、バスケットボールなど好きなスポーツを行いました。

左の写真はインディアカをプレイしている様子です。インディアカは、羽根付きボールを手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。普通のボールとは違い、羽根がついていることによってスピードが緩和されるので恐怖心が軽減され、初心者でも楽しめるスポーツとなっています！味方に声を掛けながら協力してできるスポーツはいいですね～。みなさん楽しそうにプレイされていました☺️



## 令和6年度 第2回家族交流会 1月27日

1月27日に家族交流会を実施しました。お集まりになったご家族の方は20家族22人。いつも以上に多くのご家族の参加がありました、ありがとうございました！3グループに分かれ、自己紹介をし、他の家族に聞きたいことを中心に語り合いました。様々な話題が出て、意見が飛び交い、他のご家族の話聞き、うんうんと頷いている方が多かった印象です。ご家族同士だからこそ分かり合える、そんな思いを持たれている方も多かったのではないのでしょうか。また来年度も開催する予定ですので、是非ご参加ください。



## 交流スペース活動予定 3月



※プログラムは13:30~14:30です。14:30からはフリーの時間になります。

月	火	水	木	金	土
2/24	25	26	27	28	3/1
振替休日	ゲーム	遠足(精神保健福祉センター)	AM生成AI体験 ボードゲーム	スペースお休み (講演会のため)	
3	4	5	6	7	8
女子会	ゲーム	ゆるりと浜名 交流スペース	AM生成AI体験 14:00~ メンバーミーティング ボードゲーム	13:30~ うんどう 体育館	ゆるりと浜名 家族茶話会
10	11	12	13	14	15
	ゲーム		ボードゲーム	室内卓球	
17	18	19	20	21	22
	ゲーム discord	ゆるりと浜名 交流スペース	スペースお休み (春分の日のため)	13:30~ 卓球 体育館	ゆるりと浜名 家族茶話会
24	25	26	27	28	29
	ゲーム テニス(精神保健 福祉センター)		ボードゲーム	ウォーキング	
31	4/1	2	3	4	5
	ゲーム	ゆるりと浜名 交流スペース	14:00~ メンバーミーティング ボードゲーム	13:30~ うんどう (体育館)	

3月末~4月初旬、(開花状況によって)お花見イベントが入ります。日が近づいたらメール等でお知らせします。

ひきこもりサポートセンターこだま

〒430-0929

浜松市中央区中央1丁目 13-3 ウィスティリア E-one3F

浜松市若者コミュニティプラザ内

TEL 053-453-8744 FAX 053-453-8745

\* 開所日は色つきの日になっております。(見学も同様です。)

見学希望の際は、紹介機関の支援者の方より、お問い合わせ頂きますと幸いです。

ご不明な点はお気軽にお問合せください。

受付 (月)~(金) 9:00~18:00

こだまブログ

<https://npo-e-jan.com/kodama/>

