

8月の女子会は、
冷たいスイーツづくりをしました☆☆

8/7(火)
参加者8名



材料は、アイスクリーム・くだもの・
あんこ・シリアル・ポッキーなどデコレーショ
ン用のお菓子。



みんなでのしく
盛り付け♪♪

みんなそれぞれ個性的なパフェができあがりました～～



できあがったパフェをゆっくり味わいながら、
みんなでおしゃべり。
この日あがった話題は、
「しんどくなった時みんなどうしてる…？」



- ◇「外出して家に帰ったらグッタリ、ばたんきゅうで寝てしまう」
- ◇「しんどくなりすぎて、よく泣いてる…」
- ◇「お母さんに愚痴をきいてもらう」
- ◇「泣いたり、音楽聴いたりする」
- ◇「うん、わたしも。音楽聴くのはいいよ。頭が切り替えられる」
- ◇「泣くのはいいよ。泣くとスッキリする。」 などなど…

みんなで、それぞれの対処法などを話し合いました。



「ふーん、みんなもそうなんや」「そんな方法もいいね」
そんなやりとりをしながら、
みんなでいろんなことを話せる場所になったらいいな～と
思っています。

毎月第2火曜日 13:30～15:00

宝塚市総合福祉センター2階でやっています。

次回は、9/12 メイク講座。

15名限定ですので、障害者自立センターまでお早めにお申し込み下さい。ご参加おまちしています。