

つながるコミュニティプロジェクト 2012 第2回移動型コミュニティカフェまる報告

日時：2012年5月24日（木）11：30～13：30

会場：サロンドボワ

参加者：11名（内委員3名）

目的：地域で人と人がつながることを目的に、会場を移動しながら心とからだのサプリ講座を開催する。初対面の方、地元の方など、参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりする。それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：豆腐スープづくりと心ほぐしのワーク、ハンドマッサージ

火を使わない、誰でも簡単にできる豆腐スープづくりをした。レシピに基づいてつくり方を説明後、参加型で全員が少しずつ豆腐スープを作った。フォカッチャは事前に用意してきたので、レシピの説明のみ。食した後はハーブティをいただきながら、井田さんがワークショップを行った。今回は絵本セラピー。『ラブリズ フォー エバー』を読み聞かせ後、それぞれの感じたこと、思ったことなどを話したり、聴いたりした。共感したり、想像したり、自分自身に向きあいながら、それぞれの心ほぐしの時間となった。

アンケート結果：回収7

感想

- ・初めての参加でしたが、楽しい時間を過ごさせて頂き、有難うございました。いろんな絵本をみてみたいになりました。
- ・苦手なとうふもおいしくいただけました。
- ・今日はほんとう たのしかったです。こんどおともだち つれて行きます。
- ・今日は楽しかったです。ありがとうございました！！

今後開催してほしい講座

- ・リラックス ・デザートづくり
- ・ハーブティ ・漢方薬



フォカッチャと豆腐スープ

つながるコミュニティプロジェクト 2012 第2回移動型コミュニティカフェまる報告

次回の講座にむけて

初めての心のワークだったが、参加者がそれぞれの内面を話し、それを聴くことができ、良い講座となった。年間予定にはないが、今回の講座を継続的に実施してはどうかとの提案があり、6月14日（木）に同会場で開催することを決定した。

講師の井田さんへの謝礼は、委員であられ遠慮されたので、今後委員会で検討する。

会計：収入5,500円 支出：4,828円 収支：672円



絵本セラピーの様子



豆腐スープづくり

