

やわらかカフェ通信10月号

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 レディースカフェ 13:30~15:30 ※女性専用	3	4
5	6 輪の会	7 やわらかカフェ 13:30~15:30	8 イラスト部 13:30~15:30	9 やわらかカフェ 13:30~15:30 たんぽぽの会	10	11 GOP 観戦講座
12	13 祝 日	14 やわらかカフェ 13:30~15:30	15 「聴く・待つ・伝える」家族講座① 13:30~15:30	16 やわらかカフェ 13:30~15:30	17 オンライン フリースペース	18 合唱部 13:00~15:00 Cafe☆Tera
19	20	21 やわらかカフェ 13:30~15:30	22 イラスト部 13:30~15:30 お散歩会	23 やわらかカフェ 13:30~15:30 カフェ内ボード ゲーム会	24 8K 13:30~15:30	25 GOP ボランティア体験
26	27	28 やわらかカフェ 13:30~15:30 (飾り作りあり)	29	30 やわらかカフェ 13:30~15:30	1 	2

フリースペース情報

やわらかカフェ

日 時 毎週火・木曜日 午後1時半～午後3時半
場 所 すてっぷ内
参加費 300円 (初回は無料)

オンラインフリースペース

日 時 10月17日(金) 午後1時半～午後3時頃
使用ツール ZOOM

※要予約

予約のない方は参加できません。必ずご予約をお願いいたします。

8K(40代以降のフリースペース)

日 時 10月24日(金) 午後1時半～午後3時半
場 所 すてっぷ内
参加費 100円 (初回は無料)

Cafe☆Tera (小倉北区)

日 時 10月18日(土) 午後2時半～午後5時
場 所 宝樹寺居間 (小倉北区赤坂5丁目1-3)
参加費 300円 (初回は無料)

宝樹寺HP : <http://houjuji.org/>

Cafe☆Teraの様子を記載したブログやフェイスブック、インターネットラジオ「カフェトーク」が掲載されています
Cafe☆Teraに初めて参加される方は、すてっぷにご連絡ください。

家族会

輪の会(小倉北区)

日 時 10月6日(月) 午後2時～午後4時頃
場 所 西小倉市民センター
参加費 無 料

たんぽぽの会(八幡西区)

日 時 10月9日(木) 午後2時～午後4時頃
場 所 筒井市民センター
参加費 200円 (初回のみ)

編集後記

外出することのハードルが一段上がっていた酷暑、そして残暑。それも9月半ばを過ぎたあたりから、幾分か涼しさを感じるようになってきました。

少し外出したり、何かを始めたりと活動を始めるには、いい具合になってきたのではないのでしょうか。

今年からわっしょい百万夏祭りや、くきのうみ花火大会が酷暑の影響で秋に変わりました。先日行われていたわっしょい百万夏祭りを、屋台間をうろちょろしてみました。確かに動きやすい感じでした。

10月末にはくきのうみ花火大会もあります。

暑さもなく、涼やかに花火が見られるのではないだろうかと思います。それにしても、今後、花火は秋の風物詩に変わっていくのだろうか、思ったりします。

さて今月はGOPが、二度あります。ご検討中の方、お申し込みお待ちしております。それではまた。(下川)

イベント情報 10月①

部活動

合唱部（やわらかコーラス）

日時 10月18日(土) 午後1時～午後3時
場所 ココクル平野・くるくるスペース
参加費 場所代として最低200円のカンパをお願いします
※飲食の提供はありません

少人数でゆったり音楽を楽しみましょう。音楽経験がなくても、楽譜が読めなくても大丈夫！ その日だけの参加でもOK！ やわらかコーラスで歌いたい曲がございましたら、教えてください。

イラスト部

日時 10月8日(水)、22日(水) 午後1時半～午後3時半
場所 すてっぶ内

創作活動のため、スペースを開放しています。塗り絵なども用意しています。絵を描きながらゆったりとした時間を過ごしませんか？ 画材持ち込みもOKです。

広報活動

すてっぶの機関紹介の動画が公開されました

「子ども・若者支援者養成フォーラム」にて、すてっぶの期間紹介動画が公開されました。QRコードもしくはURLから視聴可能です。



<https://x.gd/nlFeh>



その他イベント

カフェ内ボードゲーム会 #17

やわらかカフェ内でゆるいボードゲーム会を行います。スタッフがルール説明などのサポートをします。飛び入り参加OK！ぜひご参加ください。

日時 10月23日(木) 午後1時半～午後3時半
※時間内の出入り自由です
場所 すてっぶ内
参加費 300円（やわらかカフェの参加費）
内容 キャプテン・リノ

「壁カード」と「屋根カード」を折り曲げて、タワーを高く積み上げるゲームです。プレイヤーは手札の「屋根カード」を使い切ることを目指します。途中でタワーが倒壊した場合は負けとなり、その時点での手札が最も少ない人が勝ちとなります。全ての壁カードが使われた場合は全員の勝ちになります。

フリースペース飾り作り

フリースペース内で季節の飾り作りをします。折り紙やモールなどを使った簡単なものです。

日時 10月28日(火) 午後1時半～午後3時半
※時間内の出入り自由です
場所 すてっぶ内
参加費 300円（やわらかカフェの参加費）

あきあかねレディースカフェ

女性向けフリースペースです。ご家族も利用できます。
男性は参加できません

フリースペースを始めてご利用される方は、利用条件等を説明します。事前にご一報ください。医療機関をご利用の方は、主治医と充分ご相談の上、ご利用ください。

日時 10月2日(木) 午後1時半～午後3時半
※時間内の出入り自由です
場所 すてっぶ内
参加費 300円（初回は無料）

お散歩会④ ～気ままに編～

涼しい秋風を感じながら気ままに歩きませんか？
どこへ行くかは、当日のみなさんの気分次第にて！

日時 10月22日(水) 午後1時半～
集合 すてっぶ内
参加費 無料



NPO法人 STEP・北九州 事務局

TEL : 093-873-3130 Mail : step@step-kita.com

〒804-0067

北九州市戸畑区汐井町1番6号 ウェルとばた2階
ひきこもり地域支援センター「すてっぶ」内



ウェブサイト



ブログ



@kitaq_hikisen

発行日 2025年9月30日

イラスト提供：デジタル工房 他

イベント情報 10月②

GOP関連

ホームゲーム観戦（VS 鹿児島ユナイテッド戦）

みんなで一緒にホームゲームを観戦＆応援をします！
試合前の観戦講座もあります！

日 時 10月11日(土) 午後12時～午後4時半頃
※午後2時キックオフ
場 所 ミクニワールドスタジアム北九州
南門 GOP 看板横
集 合 午前11時45分受付開始
午後12時集合
午後12時5分開始

- ◎動きやすい服装、履物、羽織るものをご用意ください。
- ◎飲み物をご持参ください（缶の持ち込みは不可）。
- ◎食事が必要な方は各自でご用意ください。

ホームゲームボランティア体験（VS FC琉球戦）

ホームゲームでごみ拾いや、試合後の片付けなどのボランティア体験をします！

日 時 10月25日(土) 午前11時～午後6時
※午後2時キックオフ
場 所 ミクニワールドスタジアム北九州
南門 GOP 看板横
集 合 午前10時40分
南側ゲート チケット販売所横 集合

- ◎ジャージなどの動きやすい服装、スニーカー・運動靴などの動きやすい服装をご用意ください。ヒールやサンダルはご遠慮ください。
- ◎お弁当が出ます。

「聴く・待つ・伝える」家族講座 —関係が止まってしまった家族と向き合うヒント—

ご家族がご本人を理解する方法を学び、ご本人とのコミュニケーションを改善することでよい方向に進むことが知られてきています。

すてっぷでも、ご相談に来られたご家族を対象に、山口県のNPO法人「ふらっとコミュニティ」で実践されている家族心理教育を参考に、経験を分かち合い、共に学び合う勉強会を開きたいと思えます。

毎月1回、6ヶ月の長丁場となりますが、全回通して同じ立場の仲間と共に学び合うことに関心をお持ちのご家族はどうぞご参加ください。

日 程 全6回の連続講座です

①10月15日(水)
②11月5日(水)
③12月10日(水)
④1月14日(水)
⑤2月4日(水)
⑥3月11日(水)

いずれも
13:30～15:30

場 所 すてっぷ内
対 象 すてっぷに相談歴のあるご家族
(先着 10家族程度)
申し込み〆切 10月10日(金)

	日 程 (13:30~15:30)	内 容
第1回	令和7年 10月15日(水)	生きづらさの理解
	ご本人のありのままの姿をまっすぐに理解することから始めましょう	
第2回	令和7年 11月5日(水)	「対話」のありかた
	説得や押し付けではない、本当の「対話」の力とは...	
第3回	令和7年 12月10日(水)	問題と感じる行動の対応方法
	同じ境遇のご家族との話し合いから、ご本人への見方が変わります	
第4回	令和8年 1月14日(水)	ポジティブコミュニケーション
	小言や叱咤激励では改善しない。コミュニケーションの好循環へ	
第5回	令和8年 2月4日(水)	先回りをやめる
	成長する機会を摘み取らないで。経験を成長に変える支援を...	
第6回	令和8年 3月11日(水)	経験者を囲んで これからの対応法
	生きる力を奪わないで。できることは心の声に耳を傾けること	

NPO法人 STEP・北九州 事務局

TEL : 093-873-3130 Mail : step@step-kita.com

〒804-0067

北九州市戸畑区汐井町1番6号 ウェルとばた2階
ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」内



ウェブサイト



ブログ



@kitaq_hikisen

発行日 2025年9月30日

イラスト提供：デジタル工房 他