

参加  
無料

# カフェ・ノーラ

04/19日 時間：13:00～16:00

お出かけ先（予定）

：ヒノトントンZoo

対象：ケアを経験する（した）10代～30代の若者  
←ケアを経験した方の詳細はこちらでも確認できます。



今回はお出かけ企画。場所は動物園を予定しています。暖かい陽気のもと、いろんな動物をみながらゆっくり過ごせることを楽しみにしています。参加者には後日集合場所等お知らせいたします。入園料はこちらで負担いたします。

※行き先につきましては人数によって変更する場合がございます。



お申し込みはこちらのQRコードからお待ちしています！



インスタもやってますのでよかったら、見てください！



@CAFE\_NOLLA2024

運営：日野ノーラプロジェクト 代表：片岡

<https://wooridom.com/>

☎042-506-2859

担当：小山

# カフェ・ノーラ

日常で家族のケアをしている子どもや若者のための居場所です。

ケアの悩みや自分のことを話してもいいし、ボードゲームをしたり、本を読んでも、そこにいだけでも大丈夫。

ノーラとは、フィンランド語で「0（ゼロ）」という意味があります。フィンランド語の「0（ゼロ）」には、「1日の始まりをまっさらな気持ちで始める、気分をリセットする」という意味合いを持っています。ケアを通しての日常の悩みや家庭での役割などを、この場所では一旦リセットしてありのままの自分で過ごせる場所・やりたいことができる時間を過ごせることを目指します。また、同じ悩みを持つ方々との交流や普段接しない人との交流で、悩みを軽くしたり、同じ気持ちを感じている方と交流できる場になればと考えています。

## ～前回の活動～

2月ということで、みんなでチョコフォンデュを作って、色んな具材にチョコをつけておいしく食べました！

でも、お菓子をそのまま食べたり、チョコをそのままスプーンで食べたりと各々自由においしく頂いていました（笑）

その後も、ボードゲームでの交流も盛り上がり、初対面同士でも相手のことを知れるいい時間になりました！



お手伝いして下さるボランティアの方も募集しています。興味がございましたら、下のQRコード又はお電話等でお問い合わせください。



**次回の開催予定日**

**未定**

**内容等は決まりましたら**

**チラシで配布いたします。**

**運営：日野ノーラプロジェクト 代表：片岡**

<https://wooridom.com/>

☎042-506-2859

担当：小山