

活動内容報告書			
団体名		しんぐるまざあず・ふぉーらむ沖縄	
直近3か月活動報告	26年 8月 継続中	沖縄県ひとり親支援事業の一環として、8月よりワークショップを毎月16回ずつ実施中。従来から好評のおしゃべり会やメンタルサポートに加え、ヨガワークショップやオンラインでのマインドフルネス講座など、多様なプログラムを展開しています。県内のひとり親・プレひとり親を対象に、日常から少し離れて自分自身と向き合い、心身をリフレッシュできる機会の提供を目指しています。	
	26年 8月 15日	物価高騰への対策として、「2026年夏休み・食料支援・100世帯へお米券プレゼント」を実施しました。3名のひとり親当事者に協力いただき、約5,000円分のお米券を県内の100世帯へ発送しました。405件の申し込みがあり、定員に対して約4倍の応募となったことから、食料支援に対する高い需要がうかがえました。	
活動風景の写真を添付してください			
ワークショップの様子 			
SNS・チラシ配信物紹介  イベント詳細はこちら  			
コメント			
毎年温かいご支援を賜り、誠にありがとうございます。皆さまからのご支援が、私たちの活動を支える大きな力となっています。 今年は8月より、沖縄県の「ひとり親家庭生活向上事業（情報交換・交流等）」に採択され、しんぐるまざあずステーションのワークショップ内容を一新しました。ヨガやマインドフルネス講座、おしゃべり会、メンタルサポートなど、心身のケアや当事者同士の交流につながる多様なプログラムを実施しています。 事業開始から約1か月半の現在、すでに50件を超えるお申し込みがあり、13名のひとり親の方にワークショップをご利用いただきました。参加者からは、「相談してよかった。前向きに進めそうです」「とても癒されました」といった声も寄せられており、安心して気持ちを話したり、自分自身と向き合ったりできる場の必要性を改めて感じています。 事業はまだ始まったばかりですが、一人でも多くのひとり親の方に「ここなら安心して頼れる」と感じてもらえる場所をつくれるよう、スタッフ一同、活動に取り組んでまいります。 今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。			