

※都合により変更される場合があります。

●家族会 月1回

家族同士の情報交換や話し合い。
見学だけでもOKです。
アットホームな感じで行っています。

今月は
1/26(日)
13:00~

●居場所

みんなと楽しく過ごせるように♪
みんなでゲームをしたり、コミュニケーションの練習をしたりしています。

毎週火曜
13:30~15:30

●人形劇

目標に向かって一緒にやりませんか？
家に居ながら参加も可能です。
ぜひ一度見学に来てみてください！

毎週土曜
15:00~17:00

●清掃ボランティア

お仕事へ向かう練習！
地域の教会で、簡単な清掃です。
まずは、見学からでも大丈夫ですよ♪

毎週金曜
14:00~15:30

●心澄団らん

みんなで作って、みんなで食べる！
ゲームをしたり、おしゃべりしたり
隔週で運営中です♪

今月は
1/10(金)
17:00~

●七色クローバー

アニメやゲーム、漫画などを
題材に絵を描いたり、グッズを
作ったり、おしゃべりしたりする活
動です♪

毎週月曜
13:30~15:30

心澄では活動の趣旨を理解し応援していただける**賛助会員**を募集しています。
賛助会員の方には、イベント案内や会報誌などを送付させていただきます。

振込先 【十八親和銀行 桜町支店 普通 1057211 特定非営利活動法人 心澄】

詳しくは下記の番号までお問合せください

アクセス

Access

特定非営利活動法人 心澄

長崎県長崎市馬町 48-1

長崎県市町村会館馬町別館 3 階

★「ランタナ」のすぐ向かい側

TEL : 095-807-4937

FAX : 095-807-2361

E-mail : info@shinjou.org



心澄の会報誌 1月号 2024年度 No.177

News
magazine

2025年もよろしくお願いたします。今回は体温についてです。
前提として理想的な体温は一般的に 36.5°C~37.2°C と言われています。
皆さんの平均的な体温は何度でしょうか？

・36.5°Cは免疫細胞が正常に働ける理想的な体温

・体温が1°C上昇すると、

免疫力が最大5~6倍に上がる可能性がある。

・1°C低下すると、免疫力が30%低下する可能性がある。

・50年前の日本人の平均体温は36.89°Cでしたが、
現在は36.20°Cに低下しているとのこと。

お風呂に入ったり、足首手首を温めたり、旬の根菜類を食べたり、
温かいお茶を淹れたり、寒さ極まる1月を一緒に乗り越えていきましょう。



Hot
Topics!

【サポステ】長崎佐世保五島・連携会議を開催！

12月は県内の若者サポートステーション拠点である長崎・佐世保・五島の相談員
やスタッフが長崎に集まり、連携会議を行いました。
近況の報告と共に、各拠点で行っているグループワークの模擬体験をしました。
それぞれのグループワークでは様々な工夫が行われており、同拠点内では知りえな
かった魅力を再発見する場となりました。
また相談員が参加者と参加することで、どんな働きかけや言葉掛けをしてもら
うと楽しいか、過ごしやすいかなどを体験することができ、学びの多い時間となりま
した。2025年もより結束やチーム力を高めたいと想いを新たにしました。



”気分は上々106”に出店しました！

B型

12月になり、いよいよ冬到来。寒くなってきましたね(´ω´)
朝起きる時間が遅くなっている、寒さが苦手なスタッフMです(@_@);

寒い中ではありましたが、12月22日(日)“気分は上々106”に七色クローバーが出店して参りました(∩´∀`∩)

今回はアイテムが盛りだくさんで、ネイルチップ(初出品)、スイーツイヤリング(初出品)、水引ヘアピン、水引バレット、水引キーホルダー、同人誌、ニャンコ先生コースター、ニャンコ先生ガマ口財布とお客さんには目移りして困るくらいだったかと思います(^-^);

今回は、出店数や来客数もコロナ前位まで戻ってきていて、賑やかなイベントとなりました(*´▽`*)

イベントの抽選会では、ケーキに2人が当たったり、プレゼント交換会では“ムーミン(15cmくらい)”をゲットできました(*´艸`)



開いたお店の展示状況

今後も“気分は上々”を盛り上げるためにも、参加を続けていきたいと思えます(^_^)v

公演終了後の打ち上げに行きました☆

人形劇

講演が無事終了したので、劇団の皆と一緒に打ち上げに行ってきました☆行く場所もみんなで選び、バイクに行くことになりました！打ち上げに向けて、お互いの労をねぎらうべくメッセージを書いた色紙作成を実施！少し照れつつも暖かい感謝の言葉が飛び交う素敵な時間となりました☆次回からは今後の作戦会議予定！



グループワークについて

サポステ

新年あけましておめでとうございます(^-^)/本年もどうぞよろしくお願いいたします！皆さんお正月はどう過ごされたでしょうか(*´▽`*)きっと私はこたつでゴロゴロしていたでしょう(予言)さて1月も様々なグループワークをご用意しております。季節のグループワーク「餅つき大会」やサポステを経て就労された方の話が聞ける「障がい福祉の話を知ろう」など初のグループワークもございます！気になるグループワークがあれば是非スタッフへお声掛けください！ご予約お待ちしております！

1月のラインナップ

- ☆タイピングの練習をしよう
- ☆本とコーヒー
- ☆餅つき大会
- ☆コミュニケーショントレーニング
- ☆性格診断で自分を知ろう
- ☆起業カフェ
- ☆報連相(ほうれんそう)
- ☆軽作業体験
- ☆月いちミーティング
- ☆障がい福祉の話を知ろう

謹賀新年

