

※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を行っています。

今月は  
11/26(日)

### ●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  
11/10(金)

### ●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 11月号 2023年度 No.163

News  
magazine

昨年につづき、今秋も長袖を楽しむ暇もなく、  
アウターが必要な気温の冬がやってきましたね。

ゆりかごを揺らす手は世界を揺らす  
自分を成長させることも大変な毎日。子育てだけでなく、  
職場でも自分以外の人を成長させる機会を作る、  
成長を促すことは本当に難しいですね。だからこそ  
今を生きる人に携えてもらいたい言葉です。  
成長、まなびと向き合う人、時間が増えれば様々な事が  
変わる気がする今日この頃です。



Hot  
Topics!

## 【スタート！】アフターケア事業居場所作り

心澄では、今秋よりアフターケア事業(社会的養護自立支援拠点事業)として、  
居場所作りをはじめます！

児童養護施設や里親等の出身者の方をはじめ、不登校や引きこもり、  
LGBTQなどの多くの方が気軽に通える場所作りに取り組みます。

「専門家」「非専門家」として出会い、ラフにかかわり続けられる仕組み」を  
作るべく、繁華街で居場所作りをしていきます！場所は浜の町です。

こちらでは担当として9月から心澄に入社した宮崎聖乃(きよの)さんをご  
紹介します！

「海外ルーツの子どもをはじめ、いろ  
いろ文化や個性を持つ人たちと活  
動してきました。緩くつながるカフ  
ェ(居場所)でお会いしましょう！」

趣味：猫、バードウォッチング



# 研修旅行に行ってきました

B型

10月に入り、ようやく秋かと思ったらもう寒い感じがしている今日この頃皆さんはいかがお過ごしでしょうか？ようやくエアコンをつけずに寝るようになったスタッフMです(^\_^)

今月は、毎年恒例になりました研修旅行に行ってきました(^) 今年、県外旅行が東京、県内旅行が卓袱料理+伊王島でした(#^#)

県外旅行の東京は今回が2回目で、印象的だったのがスタッフが立てた旅行プランに同行する人が少なく、色々自分で動く人が多かったことです(^\_^) 旅行慣れしてきたのか、頼もしくなったなあとしみじみ思うMでした それとは反対に、初めて飛行機に乗ったという人や初めて東京に行くという人もそれぞれが楽しめた様子で、とても良い旅行になりました”(- “” -)”

県内旅行は、1日目に高級ランチをかの“一カ”で食べました(\*^\*)v なかなか行くことのない店なので少し緊張もあったようですが、料理がとてもおいしかったと好評で良い体験になったと思っています♡ 2日目の伊王島では、美味しいお昼とゴーカート、セグウェイ、サイクリング、温泉を体験しながら旅行を満喫していました”(- “” -)”

来年はどこに行くのかな～とか次の旅行のことを考えているMでした(^)



県外組集合写真



県内組集合写真

# 人形劇スタッフ紹介動画UPしました☆

人形劇

みなさま、おまたせいたしました!! 満を持して、人形劇団しんじょうの最新



【スタッフ紹介動画】がYouTubeにアップされました☆今回紹介されるのはゆめおすベテランスタッフの平田さんです!平田さんのこれまでの経験や日ごろの様子などが丁寧に紹介されていますので、ぜひご覧くださいませ!まだ、心澄にきたことのない方にとっても、どんな人が働いているのか想像しやすいかも!

# グループワークについて

サポステ

どうも!サポステスタッフです(^)/朝晩冷え込む季節になってまいりましたが、みなさん衣替えはお済でしょうか?私もそろそろ短パンのパジャマを長ズボンに変えようとしている今日この頃です!さて11月も生活系や就活系など様々なグループワークご用意しております。今回、特にオススメなのは「企業cafe」となっております。社会保険労務士の先生から暮らしや就労に役立つお話を聞いてみましょう!興味を持たれた方は是非スタッフへお声掛けください!

## 11月のラインナップ

- ☆睡眠について学ぼう
- ☆本とコーヒー
- ☆起業カフェ
- ☆タイピング練習
- ☆コミュニケーショントレーニング
- ☆サポステワールドカフェ
- ☆さわやかな自己表現
- ☆人生すごろく「金の糸」 etc...

起業準備がからえないことがあるっていませんか?  
 起業準備って何?  
 起業準備がからえないことがあるっていませんか?  
 労働保険って何?

**- 起業cafe -**

知っておくと便利なことシリーズ  
 知らない未来のために  
 教えてもらう機会が少ない  
 社会保険のお話を聞いてみよう。

日期: 令和5年11月8日(水)  
 13時30分~15時  
 場所: 長崎県サポステーション  
 1Fグループワーク室  
 ＊事前申し込みが必要ですが、キャンセル料もありません。  
 ＊申し込み方法・問い合わせ先  
 長崎県サポステーション 窓口 長崎県立大学事務局にて受付可能  
 TEL: 095-823-8248  
 主催: 長崎県サポステーション 共催: 長崎県立大学事務局