

※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
4/21(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
4/12(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 4月号 2024年度 No.168

News
magazine

気温も上がり、春らしい天気になってきました！
最近春には「落」や「菜の花」などを
食すようにしています。苦味が癖になる！
この苦味にはポリフェノールやミネラル、
アルカロイドなど、新陳代謝を高めて
身体から老廃物を出す機能があります。
私が読んだ記事によりますが、
熊が冬眠してはじめて食べるのはなんと
「ふきのとう」だそうです。春の苦味を食し
デトックス！身体をリフレッシュしましょう！



Hot
Topics!

ありがとうございます！ネクストゴールに向け邁進中

『居場所カフェ』を充実・継続
するためにクラウドファンディング
4月9日 23時59分まで



「居場所カフェ」設立・継続に向けた、
ご寄付を募る短期プロジェクト御礼とお願い

前号ご案内した心澄クラウドファンディング。おかげさまで当初目標 100万円
を達成することができました！厚く御礼申し上げます。
居場所カフェを続けるためには家賃・食料など月に10万円単位の資金が必要
です。認定NPOの意義と理想を考え、今までの蓄えなどやりくりし続けていく
覚悟ではありますが、なにより私たちはクラウドファンディ
ングに慣れないこともあり、お気持ちをいただく分としては
あまり無理のない金額を設定していました。今後も皆様
のご期待に添えるよう、最善を尽くして取り組んでまいります。
引き続きの当法人へのご支援よろしくお願いたします。



長崎サポステグループワーク近況報告

サポ
ステ

今号はこちらでもサポステのご紹介をさせていただきます。

まずは毎月行っている「本とコーヒー」。

2月は居場所カフェ「From1」で実施しました。カフェバースペースの奥にあるお座敷スペースで読書をし、いつもよりゆったりとした時間となりました。

本とコーヒーは読書会ではありませんが、「集中して本の世界に浸ること」のほか、最後に3分間の感想シェアの時間を取っており、「他のひとが興味を持つ世界を知ること」と「自分の言葉で、ほかのひとに思いを伝える練習をすること」も大切にしています。

毎回さまざまな本が紹介され、その中から次に読む本を決める方も♪
毎月第一週水曜に実施しています。*次回の会場はサポステ予定です



同じく毎月行っているのが「軽作業体験」。

企業でも総務や広報の方が行っている発送物の準備作業を行っています。
今回は余った時間で、旬菜「ふき」の皮むきを行いました！

はじめての方がほとんどで、「どうやるの?」「あ!むけた〜〜!」と少し苦戦しながらも、みなさん楽しまれました。

しごと大切ですが日々の食事、食材の知識や経験も大切。毎月2回行っている「農業プログラム」でもこういった知識を学んでいただけます。

動画撮影に向けて練習中です☆

人形
劇

無事、小道具の準備も整ったので、現在、人形劇団しんじょうでは、動画撮影に向けて、全力で練習をスタートしました!
前回の練習時に撮影した動画



をみんなでチェックし日々改善しながら劇の完成度を高めています!
団員もぐんぐんスキルアップしていますので、完成をお楽しみに☆

グループワークについて

サポ
ステ

こんにちはサポステスタッフです!(^^)!桜が咲き始め、春の暖かさを感じる季節になりました。遠くから眺めるのもきれいですが、間近で愛でるもいいですよ!是非、近場の桜まで足を運んでみてください(^^)/さて4月も様々なグループワークをご用意しておりますが、今月は講師の方をお迎えしアロマミスト作りのグループワークがございます。是非ご参加ください!ご予約お待ちしております(^^)

4月のラインナップ

- ☆自己肯定感をはぐくむ
- ☆本とコーヒー
- ☆木を切りたい人大集合!
- ☆卓球大会
- ☆コミュトレ
- ☆オープン?クローズ?どちらの働き方
- ☆サポステワールドカフェ
- ☆軽作業体験
- ☆アロマでパワーチャージミスト作り! 4/25(木)
- ☆マードーミステリーを楽しもう
- ☆月いちミーティング

