

※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
10/5(日)
です

●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下さい！

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
14:00~15:00

●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
10/10(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 10月号 2025年度 No.186

News
magazine

今年は、サンマが豊漁！！



皆様、サンマ召し上がりましたか。サンマには良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDなどの栄養が盛りだくさん。
また、サンマに付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解する酵素（アミラーゼ）が含まれており、合わせて食べるとまさに一石二鳥らしいですよ。生のサンマだけでなく、缶詰や干物にも栄養は含まれますから、ご自身のライフスタイルに合わせて楽しんでみてはいかがでしょうか？

Hot
Topics

【おえん B 型お金の講座開催中(全 4 回)】



B 型おえん合同ミーティングで、全 4 回の日程で行われる「お金の講座」。
今回は、記念すべき第 1 回目！1 回目のテーマは、「身近なお金」について。
講座は、「お金の歴史」から今話題の「物価高」等について説明させていただきました。中でも、一番盛り上がったのは、身近なものの値段当てクイズ！
普段、皆さんが利用しているであろう飲食チェーン店の主力商品の値段をクイズ形式で出させていただきました。金銭感覚が試されるこのクイズ！
メンバーさんも戸惑ったり、はたまた、しっかり感覚を掴めている方もいらっしゃいました。
講座終了後、メンバーさんと意見交換した際に、意外と分からないものだね。と改めて、日々の生活に置いて身近にかかっているお金を把握しないといけないなと危機感を感じました。



誕生日会を開催しました♡

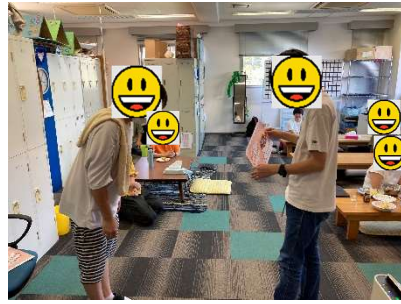
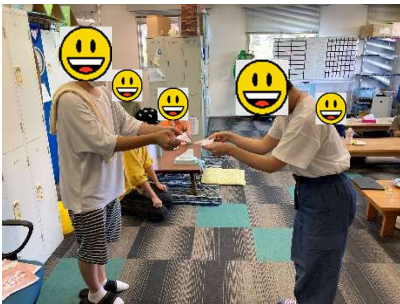
B型

9月に入っても、なかなか涼しくありませんね(・_・;) B型のクーラーが直って良かったなとしみじみ思うスタッフMです(^^)

今月は、居場所の時間に誕生日会を開催しました(#^.^#)
対象は、7月～9月生まれの人です
お祝いにみんなでクレープを作り、



クレープを美味しくいただいた後、バースデーカードの授与(表彰式みたい)



を行いました(´▽`)
今回もみんなでワイワイと楽しいお誕生日会となりました(^_-)-☆
次回は12月かな?今から楽しみです(*^▽^*)

市立図書館での公演が無事終了しました☆

人形劇

先日長崎市長市立図書館コラボのSNSについての人形劇の公演が無事に終了しました。会場は満席で大盛況!!最初は緊張していた子どもたちも、少しずつ反応が大きくなり、最後には大人もあせて大きく手を挙げての反応が返ってきました!公演後はペーパースーツやバックヤード見学など、たくさんの学びの場もあり、メンバーも大きく成長していた様子でした!本当にありがとうございました!!



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(^^)10月は読書や芸術の秋、最近はハロウィンなどのイベントなど様々なイベントが催されていますね!サポステでは今月もくんちなど季節のワークなど幅広い内容のグループワークをご用意しておりますので、どしどしご予約をお待ちしております!(^^)!ご予約の際は、お近くのスタッフへお声掛けください!写真は農プロで育てたキュウリです!大きくなりました!

10月のラインナップ

- ☆視野を広げる”本とコーヒー“
- ☆ZOOMで交流会
- ☆リカバリーストーリーを聞こう
- ☆くんちウォーク
- ☆タイピングの練習をしよう
- ☆接客・販売の教科書
- ☆軽作業体験(定員5名)
- ☆ピアサポートを体験してみよう
- ☆月いちのふりかえり

