

※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
12/14(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
12/12(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 12月号 2025年度 No.188

News
magazine

今年も残すところあとわずかになりました。

年末といえば大掃除。起源は平安時代の宮中行事
「煤払い」。一年の汚れを落とし、神様をお迎えする
準備として家全体を掃除する習慣が広まったとの
事。整理整頓された住まいは新しい1年の運気を呼
び込み、心身のリフレッシュにもつながります。忙
しい中でも、少しでも取り組んで、完璧ではなくて
も自分なりに区切りをつけて、新しい年を迎えま
しょう！！



Hot
Topics

サポステグループワークのご紹介



こんにちは！サポステスタッフです。

今回はサポステで開催している自己理解を深めるための面白いグルー
プワークをご紹介します。

①はじめの一步 ゲームを通して自分から見た自分らしさ、他の方から
見た自分らしさを見つけ、就労に向けての一步を踏み出すヒントのお手
伝いをします。
(次回は来年春頃開催予定)

②人生すごろく‘金の糸’ すごろくを使って自分の過去を語り、問い
に答えて自分自身を客観視。自分らしさを見つけるヒントのお手伝いを
します。
(次回は12月10日開催予定)

就労に向け様々なグループワークを開催しておりますので、是非ご参加
お待ちしております！



お金講座第4回(最終回)を実施しました

B型

11月に入って急に冷えだしましたね(◎_◎;)

寒さが苦手、もうガスストーブを点けているスタッフMです(^_^;

7月からお金のことについて学ぶお金講座を行ってきました(^_
今月は、その最終回で“身近なお金のやりくりを考えよう/将来のお金を考えよう”と題して講座を開催しました

まず、直近のお金を何に使ったかを振り返っていただくとともに、その使い方は必要だったのかを考えていただく演習を実施しました



他の人が必要と思うものと、自分が必要と思うものが色々違って、人の価値観の違いを知る良い機会になりました(人^v^人)

次に、欲しい物を浮かべていただき、それを半年後に買うとするとどんな節約を行うことが出来るかというシミュレーションを行っていただきました(^_^)/



結構難しいところがあり、みんな頭を悩ませていました(^_^;)

皆さんはお金を使う時にどんな工夫をされていますか？

Mも一緒にお金を考えることが出来て、ためになる講座でした(^_-)-☆

人形劇全体での目標を立てました☆

人形劇

人形劇団しんじょうでは、今期から人形劇団みんなで話し合っ
みんなで共通の目標に向かって力を合わせる事になりました(*´ω`*)
人形劇というキーワードで集まるメンバーですが、参加の目的も目標も
バラバラです。人形劇を通して、コミュニケーションの練習をしたり、
生活リズムを整えたり、継続力をきたえたり・・・などなど。
個別の目標と併せて、全体の目標を意識しながら、
スキルアップを目指そう!とみんながたくさん
意見を出してきてくれてとても心強いです!
頼もしい先輩たちとともに新規入団待ってます。



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(*^*)皆さんいかがお過ごしですか?いよいよ朝の気温が
10℃を下回る日々が増え布団から出たくなる季節に入りましたね!12月は今年を
締めくくる月です!何かやり残したことはございませんか?まだ間に合うこともあるかもし
れません!ぜひ取り組んでみましょう!サポステでは12月も就労に役立つ様々なグ
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“オーナメントづくり”もござい
ますので奮ってご参加お待ちしております!

12月のラインナップ

- ☆視野を広げる“本とコーヒー”
- ☆タイピングの練習をしよう
- ☆人生すごろぐ“金の糸”
- ☆良い眠りのためのポイント
- ☆コミュトレ“オーナメントづくり”
- ☆さわやかな自己表現
- ☆卓球をしよう
- ☆軽作業体験
- ☆月いちのふりかえり

