

※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
5/10(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
14:00~15:00

●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
5/15(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 5月号 2026年度 No.193

News
magazine

新緑が気持ちいい季節ですね。

先日、自然に囲まれた神社の境内で風や鳥の鳴き声を感じながら「ヘッドマッサージ」を受けるといふなんとも贅沢な心地よい休日を過ごしました。

【休むことは、よりよいパフォーマンスを発揮するための戦略】ともいわれています。

新年度が始まり頑張りすぎて、お疲れではありませんか？
ぜひ、ご自分なりの休息时间をお過ごしくださいね。



《合同グループワークのご紹介》

Hot
Topics

今年度より「就労継続支援 B 型しんじょう」と「サポステ」の利用者様の視野を広げ、経験を積もう！ということで、合同のグループワークを開催しております。

・マインドフルネス体験

・野球でコミュトレ

・教会清掃ボランティア

皆さんから、いつもより長時間でできたので良かった！協力して、楽しみながらボランティアに参加できた！など嬉しいお声をいただきました。

引き続き開催いたしますので、ぜひご参加お待ちしております！

居場所でお誕生日会を開きました♡

B型

4月に入り、暖かいを超えて暑くなってきましたね (*^^*)
段々調子が出てきているスタッフ M です(^_^)

今月は居場所でお誕生日会を開きました(∩^▽^∩)
まずは、お誕生日ケーキ作りから”(-“-)”皆でホイップクリームを作って、前日
から仕込んでいたスポンジにぬりぬりします(´-´)ノ 表面や中にもクリームを
入れ、プレーン味とチョコレート味の2種類を作りました(*^^*)



ケーキが出来たところで、余興の絵しりとりを開始!(^^)!
皆さん頭をひねりながらお絵描きしています！なかなか絵が上手です(^_^)



おしまいに、お祝いの歌を歌って、プレゼント贈呈！！ 居場所メンバーが手作
りでプレゼントを作ってくれました(*^▽^*)
とても楽しいお誕生日会でした(´艸`*)

人形劇：班長会議がはじまります ✨

人形劇

現在、人形劇では積極的に班長さんを中心に班活動が行われて
います！人形たちの自己紹介を撮影する自己紹介班や、これまで
の公演動画の切り抜きを作成する動画編集班、壮大なラブ
ストーリーを作成する愛の塊班等多様なメンバー発案の企画が
進行中です！その中でも、各班長さんたちが、グループ全体を
どうまとめていくか、一緒にアイデアを出し合いながらサポートできるように、班長
会議がスタートすることになりました！メンバーが安心して活動できるよう、暖かく
頑張る班長さんたちも安心してできるよう工夫していきたいと思います！



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(#^^#)新年度のバタバタも少し落ち着いて、外の風が
気持ちいい5月になりました。新緑がきれいで、ちょっと外に出るだけでもリフレッシュ
できますね。5月は「はじめの一步」や「野外体験」など、気軽に参加できるグルー
プワークをいろいろ用意しています。“ちょっとやってみようかな”くらいの気持ちで大歓迎で
す。気になるものがあれば、ぜひ予約してみてください!(^^)!

5月のラインナップ

- ☆タイピングの練習をしよう
- ☆視野を広げる”本とコーヒー”
- ☆野外体験(農プロ)
- ☆コミュトレ
- ☆教会清掃ボランティア
- ☆はじめの一步
- ☆野球でコミュトレ
- ☆月いちのふりかえり
- ☆軽作業体験(定員5名)

