

※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  
6/14(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  
6/12(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 6月号 2026年度 No.194

News  
magazine

アジサイが綺麗に色づき始める季節となりましたね。  
はじめとする梅雨どきは、外出するのもおっくうに  
なり、憂鬱な気分になりませんか。

そんな時こそお掃除!

実は湿気の多いこの時期は掃除に最適らしいのです。  
汚れが水分を吸って緩みやすくなり、ほこりが舞い上  
がりにくいんだとか。

1年の折り返し地点のこの時期に『梅雨どき掃除』を  
するのはいかかですか。



## 《農業プロジェクト 野外体験開催》

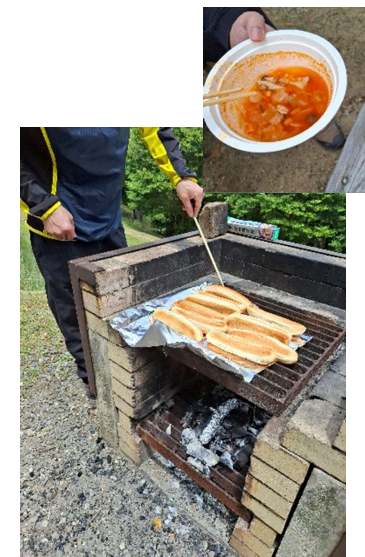
Hot  
Topics

先日、サポステのグループワークで、大自然の  
中での活動や共同作業を通じて、座学では学  
べない【生きる力】を育む目的で、野外活動の  
ため長崎市民の森に行きました。

利用者様、スタッフ総勢 14名。

今回のメニューは、ホットドッグ、焼き芋、ミネ  
ストローネ。初めての作業に戸惑ったなどのお  
声もありましたが、自然に触れ合い、ゲームで  
コミュニケーションを深めリフレッシュできた!  
等もお声があり、大成功!?

次回は冬頃開催予定ですので、ぜひご参加お  
待ちしております。



## バンド発表会を開きました(居場所)

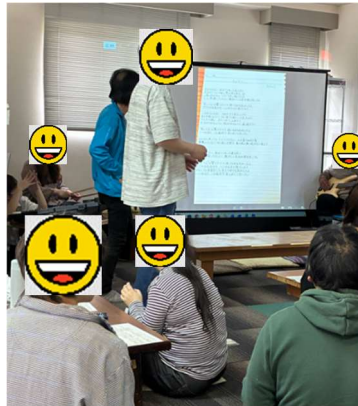
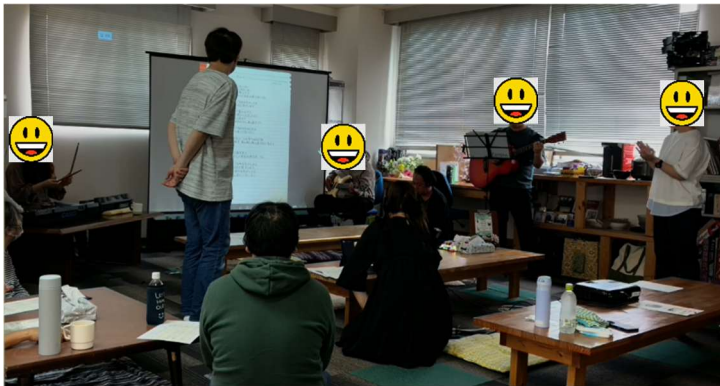
B型

5月に入って、いよいよ暑くなってきましたね(+\_+)  
暑さは好きな方ですが、今年の夏が心配になっているスタッフMです(^\_^)

先月の会報誌に間に合わなかったことでぜひ伝えたい事がありましたので、今月報告させていただきます(\*'ω'\*)

B型では、余暇活動として昨年からバンド活動を行っていました(^\_^)  
ギター、ベース、ドラム、ボーカル、キーボードと結構人数も揃い、月に1回程度外部のスタジオを借りて練習を重ねていましたが、発表のすることが無く、もったいないと思っていたところ、“居場所の時間に発表会をしたら?”との意見が出て、即採用となりました(∩'▽')∩

発表が決まると、どんな曲が良いのかをメンバーで話し合い、皆の知っていそうな曲を優先して選んでいました(\*'▽'\*)



実際に披露した曲は8曲ほど(Mが途中参加で、全部が分かっていません、すみません💦)あり、結構たくさんの曲を練習されていた様子で、ビックリしました(;・`Д´)

聞いていたメンバーも、手拍子を取ったり、一緒に歌ったりと、とても楽しい発表会でした(^\_\*)

また、今年中にやって欲しいなと思うスタッフMでした(^\_-)-☆

## 人形劇: 班長さん大活躍中 ✨

人形劇

人形劇では、現在班長さんを中心としたグループ活動を実施しています!

班長会議の実施以降、チーム全体の役割分担や全体の進行確認など、班長さんたちが大活躍してくれています!  
また、頑張る班長さんを支えようと副班長さんやメンバーさんも報連相を頑張ってくれていてとても心強いです!

チームワークって楽しいという声も聞こえてきました ✨ 皆様もお待ちしています!



## 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(#^#) 梅雨入りが近づき、しっとりとした空気の中にも初夏の気配を感じる季節になりました。6月は“お金の謎と社会のしくみ”、“新生活お金講座”など、日常に役立つ内容のグループワークもご用意しています。「ちょっと気になるな」「聞くだけでもいいかな」そんな気持ちでの参加も大歓迎です。気軽に学べて、生活にすぐ活かせる内容になっています。気になるものがあれば、ぜひご予約ください。

### 6月のラインナップ

☆タイピングの練習をしよう (6/9、6/16)

☆視野を広げる`本とコーヒー`

☆マインドフルネス体験

☆ビジネスマナー

☆お金の謎と社会のしくみ

☆自己肯定感のはぐみ方

☆新生活お金講座

☆月いちのふりかえり

☆軽作業体験(定員5名) etc

