

※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
8/2(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♪

8月は
お盆のため
開催なし

●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 8月号 2026年度 No.196

News
magazine

ひまわりが眩しい季節になりましたね！お元気にお過ごしですか。
暑い夏を乗り切るためにオススメのリフレッシュ方法を調べてみました。

①お風呂でリフレッシュ！

38℃ほどのぬるま湯に浸かる

②食事と香りでリフレッシュ！

夏が旬の食材を食べる

③軽い運動でリフレッシュ！

朝・夕のウォーキング

まだまだ暑い日が続きますので無理をせずご自身のペースで
リフレッシュしてくださいね。

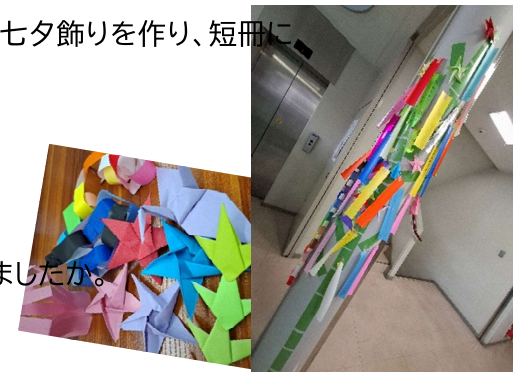


《サポステグループワーク“七夕ワーク”開催》

Hot
Topics

先日、サポステのグループワークで“七夕ワーク”を開催
いたしました。所説ある七夕の由来や七夕かざりに込めら
れた意味の座学、そして、今の自分を見つめ1年後、5年
後、10年後の自分を想像してみよう！のワークを実施しま
した。その後は、もちろんみんなで七夕飾りを作り、短冊に
願い事を書きました！
思い思いの願い事がたくさん！
どうか届きます様に～

みなさんはどんなお願いごとをしましたか。



セルフコントロールで“断り方”の SST

B型

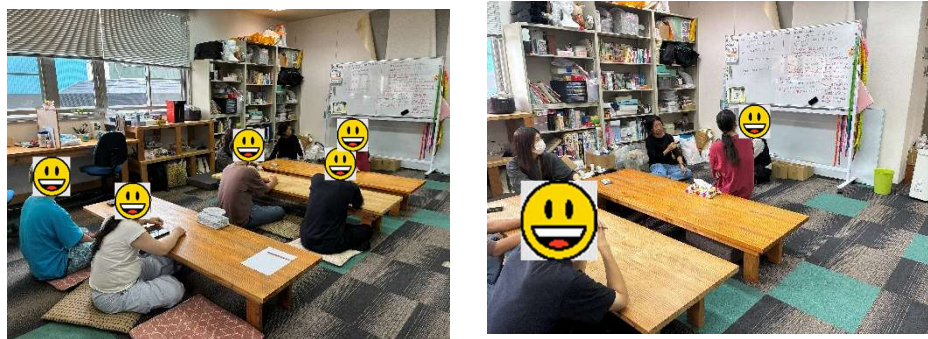
7月になりましたが、今年の夏も鬼のように暑いですね☹️
酷暑日という言葉ができてしまう今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
暑さは好きな方ですけど、既に参加しているスタッフ M です(@_@)。

さて、今月の話題は、先月からセルフコントロールの時間に月1回、生活に関連した SST(ソーシャル スキル トレーニング)を始めたことについてです(^^) /
今月は“断り方”について SST を行いました(*^_^*)

友達や知人からの遊びなどの誘いなど、なかなか上手く断れず、結局、無理に付き合ったりしてしまうことがありますよね(^-^);

そんな時、上手く断る方法を身に付けていれば、自分も誘ってくれた人も嫌な思いをしないで済みます(^ ^)

実際の風景は、写真を見ていただきたいのですが、まず初めにスタッフが断り方の例を寸劇で見せて、次にメンバーに同じように寸劇をやっていただきます
体験することで、実際の場面で上手く今回のやり方が活かしやすくなります！



何回か人を変えて寸劇を行い、その後、こうしたらよいのではといった意見が
沢山出て、大変盛り上がりました(´▽`)n

今回の SST がみんなの刺激になった様子で、スタッフ一同大変うれしく思いました(*^▽^*)

来月は、対人関係について学ぶことを意識した SST を予定しています(*^_^*)
今後、どんな SST を行っていきたいのか、みんなに意見を出していただく予定です(=^ω^)/

どんな SST を行っていくのか今から楽しみなスタッフ M でした(´艸`*)

人形劇：班長ねぎらい会スタートしました ✨

人形劇

現在、人形劇団しんじょうでは班長さんが
日々奮闘し、班のメンバーを気にかけてくれたり
役割をお願いしたり、調整をしながら頑張ってくれています。人形劇は、一番会社に近い
イメージのグループワークです。その中で新しい
役割と責任を担って頑張っている班長さんたちを
労う会を開催しました！少しづつステップアップしていくと責任や労力が増えていきます。
自立に向けて頑張ると責任は増えてますが、嬉しいことや自由も増えます！頑張った
ご褒美タイムを取りつつ、楽しみながら人形劇に取り組んで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！(^^)！ 真夏の青空がまぶしく照りつけ、セミの鳴き声が
鳴り響く季節になりました。皆さん熱中症には十分気を付けてくださいね(^^) 8月“ジ
ブラルタ生命での働き方を知ろう”、“平和って何だろう？”など、様々な働き方を知る
ことができるワークや若者の「働く力」を育む一環として、地域の歴史を学びながら、自
分自身の価値観やコミュニケーション力を深めるグループワークを実施いたします。
どしどしご予約お待ちしております(^^) /

8月のラインナップ

☆タイピングの練習をしよう (8/3、8/13)

☆ジブラルタ生命での働き方を知ろう

☆マインドフルネス体験

☆視野を広げる“本とコーヒー”

☆平和って何だろう？

☆コミュニケーショントレーニング

☆軽作業体験(定員5名)

☆月いちのふりかえり etc

