

心澄スケジュール

Schedule

※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
4/26(日)
13:00~15:00

●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
14:00~15:30

●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、
4/10(金)
19:00~21:00

★詳しくはスタッフまで
お気軽にお問合せください♪
(^▽^)

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

長崎県長崎市勝山町7
グランドハイツ勝山102号室
★「ローソン 長崎勝山町店」のすぐ向かい側

TEL: 095-807-4937 / 090-2086-5784

FAX: 095-807-2361

E-mail: shinjou@shinjou.cho88.com



心澄の会報誌 4月号 2020 No.121

News
m5gazine

いよいよ新年度がはじまります！

新年度がはじまり何かと忙しい日々が続くと
思いますが、睡眠と食事をしっかりとって健康
第一で！過ごしましょう。本年度もご理解ご協
力の程よろしくお願いたします。



HP <http://www.shinjou.cho88.com/>

ゆめおすとサポステ引っ越しました！

Hot
Topics!

こんにちは、ゆめおす相談員のNです。最近は少し暖かくなってき
ましたね～(^_^)もうそろそろ桜が咲く頃でしょうか。。楽しみです
ね！

さてご存知の方も多くいらっしゃると思いますが、実はゆめおすと
サポステは移転し今年度からは**諏訪神社近くの馬町、市町村会館ビル2
階（長崎市馬町48番地1号）**にて活動させていただくこととなりました。
新天地に慣れるまでみなさまにはご迷惑お掛けすることもあると思
いますが、これまで以上にみなさまのお力になれるようスタッフ一同頑
張りたいと思いますので、今後ともよろしくお願いたします！！

なお、ゆめおすもサポステも連絡先に変更はございません。



運動をして、免疫力を高めよう！

居場所

こんにちは。居場所担当スタッフのNです(^_^)最近では朝晩の冷え込みも落ち着き、暖かくなってきましたね。春の陽気に心も身体もあたたまります。

さて、3月の居場所では苦手としている人も多いはず。。。 (笑) みんなで運動に取り組みました！前半は運動を行う際のポイントなど座学中心でしたが、後半はメンバーさんに持ってきていただいたDVDを参考に実際に運動に取り組みました。久々の運動に私も「ぜ～ぜ～、は～は～」(;´・ω・)ですが一人で運動するときと違い、みなさんと一緒に運動することで楽しく取り組むことができました☆★

新型肺炎も流行していますが、睡眠と食事、運動を継続して免疫力をアップしウイルスに負けない身体づくりを心がけましょう！！！！

ホワイトデーイベント♥

B型

こんにちは、B型スタッフのMです☆

3月イベントといえば、バレンタインのお返しでホワイトデーですね。2月は女性陣に頑張ってもらってクッキーを作りましたが、3月は男性陣が頑張る時と言うことで、ファンダンショコラ！！を作りました👉

曜日の関係で3/13(金)に製作となりましたが、オープン2台使って30個作りました👉

チョコレートと小麦粉、卵を混ぜてカップに入れ、オープンで焼いたら直ぐにカップからお皿に落とす要領で作らないといけないのですが、カップから中身がお皿に落ちない～((+_+))む、難しい。。。

紙カップに入れて焼き上げたものは、そのまま食べるようにしたので、外側はサクサク、内側は溶けたチョコが入っていて、美味しいフォンダンショコラになりました～♪

私達から発信していきましょう !!!

人形劇

人形劇スタッフのMです。この記事を書いている日に、新型コロナウイルスの罹患者が、長崎の本土にも入ったとのこと。みなさんも、不安な日々を過ごされているのではと心配しています。

さて、公演後は、保育園の子ども達に、大きな画用紙を使って、赤ずきんちゃんを中心に、キャストそれぞれから、お礼などのメッセージを伝えました。きっと子どもたちも、喜んでくれていると思います。

さて、2020年度の人形劇では、引きこもりの経験談を基に、私たちの気持ちや必要なことを、親御さんや、支援者の方などに、発信しようとして企画しています。今は、経験したことのネタ出しをして、それを整理しているところです。

私達から、人形劇を通して、社会に私たちの思いを発信していければ、と考えています。

スタッフMですが、人形劇の仲間に加えていただいて、約半年。わからないことがあったり、手際が悪かったりと、ご迷惑をお掛けしたかと思いますが支えていただき、感謝しています。ありがとうございます。

グループワーク等

サポステ

こんにちは！サポステスタッフです(^_^)

3月は職業人講話としてYou Tuberの方を講師にお招きにしてお話を伺いました！今、話題の職業の一つであるYou Tuberの生の声が聞けて参加者の方々からも面白かったとご意見をたくさんいただきました♪

4月も幅広いグループワークを用意しております！

- ☆まち歩きに出かけよう！
- ☆ねんど細工でオブジェ作り
- ☆求人チラシ作成
- ☆面接対策 etc…

お問い合わせはお気軽にどうぞ。

