

## 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  
5/31(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♪

5月はお休み

★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

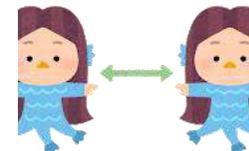


心澄の会報誌 5月号 2020 No.122

News  
m5gazine

## 十分な睡眠と食事を心がけましょう！

新型コロナウイルス流行により、長崎県にも緊急事態宣言が発令されました。自宅で過ごす時間が増えている状況ですが、室内でできる好きなことに取り組んだり少しでも心に余裕が持てるといいなあと思います。



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

## ゆめおすとサポステ引っ越しました！

～パート2～

Hot  
Topics!

こんにちは、ゆめおす相談員のNです。既にご存知の方も多くいらっしゃると思いますが、今年の4月からゆめおすとサポステは移転し**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）**にて活動をはじめています。

おかげさまで無事引越しは終了し、残るは面談室のDIYのみです。お忙しい中多くのクライアントの方がお手伝いしてくださっています。ありがとうございました。みなさまにとって少しでも居心地の良い場所になるようスタッフ一同頑張りますので、みなさまからもお気づきの点などございましたらお気軽にお声掛けください。



## みんなでおしゃべりタイム！

居場所

こんにちは。居場所担当スタッフのNです(^\_^)

4月の居場所では参加者のみなさんとさまざまなテーマについてお話しする機会が多くありました。好きなことについてお話ししたり睡眠やこだわりについてお話ししたり、新型コロナウイルスについてお話ししたり、、、人数が多かったこともあり小グループに分かれてお話しすることもありましたがどのグループも楽しくにぎやかにお話しされていました。

みんな楽しくお話ししながら、居場所の一つの目標でもあるコミュニケーションスキルの向上を目指すことができればと思います。

引き続き新型コロナウイルスが猛威を振るっています。十分な睡眠と食事をとり、適度な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！！

## 今年は自粛ムードの春。。。。

B型

こんにちは、B型スタッフのMです

新型コロナウイルス報道が毎日あって、なかなか気分が晴れないですねB型もそれぞれ対策で消毒や換気に気を付けて開所しています(´・ω・`)

いつもなら花見に出かけるといったイベントを報告できるタイミングですが、今年は自粛で行けていません。。。

移動カフェも、ランタナや教会には出できなくなっています。あと瓊浦高校も。。 😞

自粛の中、気分がなかなか上がりませんが、些細な事でも楽しいことを見つけながら、皆で乗り越えていきたいと思っています👍

## 引きこもり3人のリアルな経験談を

人形劇

人形劇スタッフのMです。新型コロナの予防のため、4月は1度活動休止、5月からは、自宅で劇団員の人たちは、**スカイプ**を使ったテレワークでの活動を行うこととなりました。現在、ストーリーをみんなで考えているプロセスだったので、膝を合わせて直接みなさんと考えたい時期。でも、予防の事を考えたら、しょうがないです。劇団員にはお手を煩わせます。すみません。劇団員には、**スカイプ**にアクセスするためのアドレスを、今日伝えたところです。

部屋を見られるのに抵抗がある人は、音声だけの参加や背景をぼかす機能もあるので活用されてくださいね。

さて、今回の構成は、リアルな引きこもり体験を、**3人**の経験者から語ってもらうといったところまで決まりました。**3人**の人たち、お引き受けしていただき、感謝感謝です。話を聴いて、とーっても勉強になります。脚本家も、いつもより多い**3人**で練り上げます。

きっと、いいものになると思います。頑張っていきまっしょい!(古)

## 準備期間です！

サポステ

こんにちは！サポステスタッフです(^\_^)

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、サポステでも4月のグループワークはすべて中止、5月も未定となっております、利用者の皆様とお顔を合わせる機会が少なくなってさみしく感じています。

自粛期間が明けたら、自粛期間をどのように過ごしたか、ぜひ聞かせてください♪

今は準備期間だと考えて備えておき、また就活に向けてすぐ動き出せるように、体力面でもいつでも動ける状況でいましょうね！

お問い合わせはお気軽にどうぞ。