

※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
9/25(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
9日(金)です

●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 : 095-807-4937/090-2086-5784

FAX : 095-807-2361

E-mail : shinjou@shinjou.cho88.com



心澄の会報誌 9月号 2022年度 No.149

News
magazine

こんにちは、心澄です。
最近、マグネシウム温浴にハマっております、
今月ご紹介させていただきます。

マグネシウムとは人体に必要なミネラルの一種で、
内のさまざまな代謝を助ける機能を持つ栄養素です。

多く含む食材は 1 位あおさ、2 位あおりのり、3 位
わかめと海藻尽くし！様々な料理に、ひと手間、
ひと海藻を加えていきたいですね。



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

流しそうめん@シェアホームおえん！

Hot
Topics!

8月某日、心澄が運営するシェアホームおえんでは、
昔ながらの竹を使って、流しそうめんを楽しみました。

夕方から流しそうめんスタート！
長崎らしく刻んだハムやキュウリも沢山用意して、そうめんと絡
めていただきました。

色々な具材を試したり、調理法に
工夫を加えてみたり、多い時間帯は
20名超集まり、暗くなるまで楽しみ
ました。



