

※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
11/27(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
11/21(金)

●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 : 095-807-4937/090-2086-5

FAX : 095-807-2361

E-mail : shinjou@shinjou.cho88.com



心澄の会報誌 11月号 2022年度 No.151

News
magazine

こんにちは、心澄です。
10月のサポステグループワークに向けて、
ペットボトルと、急須で入れたお茶の
栄養素の違いを調べてみました。
急須で淹れたお茶の方は旨味成分（アミノ酸）
が5倍以上！ポリフェノール量で1.4倍多く、
カテキンは2.5倍多いというデータが
見つかりました！
寒い服、温かい飲み物で身体をあたためて
乗り越えたいですね。



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

n

今年度も定通合同説明会が開催されました！

Hot
Topics!

こんにちは！定通合同説明会実行委員会 事務局のHです。
今年で6回目となる、「定時制・通信制高校等合同説明会」が
長崎県庁にて開催されました！！
当日は228名もの方にご参加いただき、皆さんが今後の進路を考えるための
情報提供の場になれていたら嬉しいです(*´▽`*)

現在、在校生のしゃべり場以外の講演の映像や当日配布を行った冊子については、ゆめおすのホームページでも配信・配布を行っておりますので、当日ご参加が難しかった方はぜひご覧ください(´▽`)bグツ！

※Youtubeの関係で、映像が10月26日現在配信がまだできていません。
お待たせしてしまって申し訳ありません<(_)_>



←在校生のしゃべり場の様子



←当日の会場の様子

研修旅行に行きました♡

B型

最近、朝晩が冷えるようになり、昼間との気温差が大きいですね🍁
温度差に体力を奪われ気味のスタッフMです(^-^);

今月は、毎年恒例の研修旅行がありました(*^▽^*)

県外旅行組と県外旅行組分かれて、それぞれが楽しんできたので、今月と来月に旅行の様子をお知らせしたいと思います(*´艸`)

まずは県内組からです(^.^)

県内組は、10/13, 14の2日実施していて、初日は諫早でウナギを食べて、大村の夢ファームでソーセージ作りの体験、二日目はホテルヒルトンで昼食を食べた後、ぽっぺんの絵付け体験を行いました(^)

両日ともお昼に豪華な食事をし、したことのない体験ができて参加者みんなとても楽しい旅行となりました♡

1日目の様子



ウナギ万歳(^)/



ソーセージ頑張りました！



2日目の様子



豪華な昼食



綺麗にぽっぺん（ガラス）に絵付け♡



人形劇：次公演に向け準備スタート!!

人形劇

先日、公演が無事に終了し、これからの計画を立てたときに、せっかくなので、子どもたち向けの新しい台本を作ろう！という案が上がりました！！こども向けの公演を実施するにあたって、団員の知識をアップデートすべく、SNSについて専門的な知識を持つメディア指導員の方から、現在の状況をうかがい、そこから台本を手作りすることに🌟
どんなストーリーができるのかお楽しみに(^▽`*)🌟



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(^!)前回、成長していると報告したピーマンが見事に育ちました？ししとうにしか見えないかもしれませんが(^;)まぎれもなくピーマンなんです！見に来てください！11月は、ビジネスプランを立てるセミナー開催します。小さな夢でも大丈夫！興味のある方は是非ご予約下さい！

11月のラインナップ

- ☆サポステはなしば
- ☆人生すぐろく「金の糸」※定員4名
- ☆コミュニケーショントレーニング
- ☆マネープランゲーム
- ☆会社シゴトの性格のを見つけ方 Ver2
- ☆ビジネスの種を育てるステップアップセミナー
- ☆月いちミーティング 他

