

※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
2/19(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
2/10(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 2月号 2022年度 No.154

News
magazine

温かい春まであと少しの2月となりました。
2月3日は節分ですね。今回はお豆について調べて
みました。豆類が日本へ入ってきたのは弥生時代
初期！栄養素としては、大豆は「畑の肉」とも呼ば
れるほどタンパク質が豊富で、ビタミン、カルシウ
ム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラル、食物
繊維も含まれます。そのため、筋トレ/ダイエット/美
容におすすめです。ほかにもインゲン豆は
食物繊維が豊富だそう！体調に合わせて、好みのお
豆を選んでいきたいですね。



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

Hot
Topics!

ご案内：2/25(土)氷河期世代支援セミナー

2月に長崎若者サポートステーションにて、セミナーを行います。

今すぐ使える！氷河期就活テクニック！
～企業が求める人材について～

氷河期世代の方（35～49歳）およびご家族の方、ご参加いただけます。
就活テクニックについてパネルディスカッション形式で、お話しします。
ざっくばらんに話ししながら、何か得られる機会になるよう
進めていく予定です。
二部構成となっており、15:30～16:30は個別相談会を行います。
気になった方はぜひお気軽にご予約下さい。

【日時】2023年2月25日(土)
13:00～16:30 ※予約制 ※無料

【会場】長崎若者サポートステーション
長崎市馬町48-1 長崎県市町村会館馬町別館4階

【定員】30名※先着順
定員に達し次第、入場をお断りする場合があります。



明けまして、おめでとうございます

B型

暖かい日が続いたと思ったら、急に寒くなったりで、若干ダメージを受けている担当スタッフのMです(´・ω・)

新年、明けましておめでとうございます(*^▽^*)

今年もよろしくお願ひしますということで、1/4に初詣に出かけました。行った場所は、ご近所さんでもある諏訪神社です(∩´▽`∩) 10人ほどでお参りに行き、おみくじを引いてきました(^^)

5個引いてすべて大吉という強運の方もいたのですが、吉、末吉、中吉と色々出てそれぞれの方が、今年の運勢に喜怒哀楽を見せていました(Mはお留守番をしていたので、その様子を温かい目で見守っていました(^-^;))

寒い中にお参りに行ってきたので、帰ってくると卵雑炊(気持ち七草入り^^)を早速口にしているお参り組でした(^^♪

今年も良い年になりますように(^_-)-☆



人形劇の遠隔サポーター募集中☆

人形劇

現在、人形劇では新しいYouTube動画の撮影に向けて、背景の色塗りと、人形の衣装づくりを行っています☆面談をしながら一緒に色塗りをしたりお持ち帰りしてチクチクしてくれる方も大募集中です！



ぜひ、縫物や色塗りができる方☆ご協力お待ちしております☆

グループワークについて

サポステ

どうもサポステスタッフです(^-^)/2月は新企画”職務経歴書のアレコレ“”10年後のジブンを考える“など職務経歴書のポイントを知るワークやこれからの時代になくなる仕事なくなる仕事について考えるワーク等、就活に役立つグループワークを企画しております！興味のある方は是非ご予約下さい！多数のご参加お待ちしております！

2月のラインナップ

- ☆職務経歴書のアレコレ
- ☆10年後の”ジブン“を考える
- ☆マネープランゲーム
- ☆コミュニケーショントレーニング
- ☆卓球
- ☆軽作業ボランティア
- ☆月いちミーティング大会

