

※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  
4/16(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  
4/14(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 4月号 2023年度 No.156

News  
magazine

新年度！2023年度もよろしくお願いいたします。  
今月は社内で話題になったモノをご紹介します。  
その名はモリンガ！ビタミンやミネラル、アミノ酸などのさまざまな栄養素が含まれており、スーパーフード。インド伝統医学アーユルヴェーダにも「モリンガは特別な植物」として記されていたそうで一部のスタッフもモリンガ生活を始めました！  
春はさまざまな植物が花を咲かせる季節❁  
植物のパワーを借りて元気に  
スタートを切りたいと思います！



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

Hot  
Topics!

## 2月氷河期セミナー・3月LGBTQ勉強会

2/25(土)は長崎サポステ主催で  
長崎県事業氷河期世代支援セミナー「今すぐ使える！氷河期就活テクニク」と題し、パネルディスカッション&相談会を行いました！  
今年は初めての試みで、YouTubeでの同時配信を実施しました。  
人材担当者、起業人、起業サポーターの方に登壇いただきました。  
まずは「リアクションを返すこと」。小さなことですが大切な一歩となる仕事人として大切にしたいヒントをいただきました。

3/11-12は心澄相談員でもある儀間が代表を務めるTake it!虹との共催イベントとして「LGBTQ+サポーター養成講座」を行いました。  
悩みを抱え苦しんでいるLGBTQ+の方々は不登校率も高い現状。気持ちに寄り添い、できることを増やすべく、学びを深めました。



## ♡3月はホワイトデー♡

B型

3月に入って、今年は早く暖かくなってきましたね(^・ω・´)b  
寒さが苦手なスタッフMは、少し動けるようになってきました(^.^)

さて、3月と言えば2月のバレンタインデーのお返しでホワイトデーですね(n´▽`´)n

B型ではチョコをもらえた人ももらえなかった人も関係なくホワイトデーに合わせて“クッキー作り”を行いました(\*^\_^\*)

まずはクッキーの生地作り。砂糖やら小麦粉やらをビニール袋に入れて手でこねます



生地ができたところで、型で生地をくりぬき、オーブンで焼きます！  
そして、焼きあがった所でデコレーション&袋詰めして出来上がり！



思っていた以上にいっぱい作れたので、たくさんの人に幸せのおすそ分けができました(\*^▽^\*)

## 人形劇のスケジュールのお知らせ

人形劇

桜が咲いて春めいてきましたね！私はお花がいっぱいさく春が一番大好きです！  
人形劇担当スタッフのGです(\*´ω`\*)今年度の人形劇はYouTube企画&公演に向けて、絶賛準備中！皆様の温かいヘルプの手を待っておりますー！！  
毎週土曜日開催中ですので、お気軽にお越しくださいませ(^▽^\*)ノ☆☆

## 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(^.^)/先日、運動プログラムでお花見ウォーキング実施いたしました！曇り空のせいなのか桜色が際立っているように感じ、とても癒されました(\*^▽^\*) 4月は新企画”サポステワールドカフェ”を企画しております！たくましく生きる力をみんなで身につけましょう！ふるってご参加ください(^.^)/多数のご予約お待ちしております！

### 4月のラインナップ

- ☆サポステワールドカフェ
- ☆コミュニケーショントレーニング
- ☆卓球
- ☆軽作業体験(PCメンテ)
- ☆軽作業体験
- ☆サポステはなしば
- ☆月いちミーティング大会



中央公園



市立図書館