

※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  
5/28(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  
5/12(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 5月号 2023年度 No.157

News  
magazine

緑が美しい季節になりました。暑い日も増えてきて  
今回はお風呂の効能についてお届けします。

①温熱作用-体の表面が温まり、体表近くで温められた血液が全身の血管を巡ります。

②水圧-締めつけられ、溜まった血液が心臓に戻る

③ほどよい洗浄作用-石鹸でごしごしこすって洗わなかったとしても、お風呂のお湯に浸かるだけで毛穴が開き、皮膚表面の汚れは十分に落とすことができます。忙しい毎日ですが、たまにはお風呂でリフレッシュもぜひ！



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

Hot  
Topics!

## 【ご挨拶】 ゆめおす相談責任者&サポステ総括

【新】ゆめおす相談責任者 中島樹梨

こんにちは！！ な、な、なんと心澄勤続6年目にして、  
ゆめおすの相談責任者になりました、ナカシマです！  
相談者さんからのご相談も大切にお受けしつつ、  
相談者さんも、ここで働いているスタッフも、  
少しでもハッピーになれるよう、日々精進して参ります  
！！あたたかいおめでとうで見守ってください♡



【新】長崎若者サポートステーション総括 竹野優

こんにちは！4月からサポステに総括になった竹野です。  
総括は、通常の相談だけでなく、相談員のみなさんが  
相談しやすい環境づくりや、外部機関との連携などを  
サポステの顔となって行っていくお仕事です。  
ここは竹野がいるから安心だね！って思っていただけの  
総括になっていきたいと思います！



新体制となった心澄・ゆめおす・サポステを  
よろしく願いたします。

## 5月になりますね"(-""-)"

B型

4月の終わり、早5月ですね(・ω・)

暖かくなってきて、毎日眠たい日が続いているスタッフMです(=\_=)；

4月は急に暖かくなったり、寒の戻りがあったりと体調管理が難しかったように思います。皆さんはいかがでしたでしょうか？

Mは寒いのが苦手なので、早く5月になって欲しいと思っていました(^\_^)；

さて、5月と言えばこどもの日ですね！こどもの日と言えば、屋根より高いあいつです！！

B型でも季節を感じられるよう、小物作りの時間に“ミニこいのぼり”を作りました(^\_^)/



部屋に並べて飾ってみると↑になります♪ なかなか“かわいい”でしょ(\*^▽^\*) Mはコンパクトで気に入っています♡

大きなこいのぼりは、浦上川（西浦上小）や中島川でたくさん泳いでいる姿を見ることができますね(・ω・) Mも見に行ってきた☆

青空の元、いっぱいこいのぼりが泳いでいるところを見ると、とても気持ちが晴れやかになります(∩´▽`∩)

皆さんも5月の過ごしやすい季節、散策などいかがでしょうか(^\_-)☆

## 人形劇のおためし参加増えてます☆

人形劇

現在、人形劇では新しい団員を大募集しています！おためし参加の際には、事前のアンケートでお話の量や、好きなことなどをお伺いし、ペースに合わせて団員がおどむかえするので安心して遊びに来てね☆



## 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(^\_^)5月は長崎県よろず支援拠点の山口由里子氏をお招きし、起業のアイデアについてお話しいただきます(^\_^)/テーマは「イラストレーターになるための方法」「やりたい仕事をやるための方法」となっております。少しでも興味をお持ちの方はお気軽にご参加ください！担当スタッフにお尋ねいただいてからのご予約でも構いません！ご予約お待ちしております！

### 5月のラインナップ

- ☆野外体験を楽しもう！
- ☆起業カフェ
- ☆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
- ☆バドミントン大会
- ☆軽作業体験
- ☆サポステはなしば
- ☆月いちミーティング大会

起業の最初が不安  
起業の情報が欲しい  
こんなことやってみたい  
参加費 無料

起業のアイデアを考える  
**起業カフェ**

テーマ1  
イラストレーターになるための方法をみんなで作ろう！

テーマ2  
やりたい仕事をやるための方法をみんなで作ろう！

日時 令和5年5月10日（水）  
12時30分～15時

場所 長崎若者サポートステーション3F  
グループワーク室

★参加申し込みが必要です。  
★個別相談対応もあります。

お申し込み方法・問い合わせ先  
長崎若者サポートステーション 野口  
TEL: 095-823-8248

ファシリテーター  
長崎県よろず支援拠点CO  
山口由里子

主催 長崎若者サポートステーション 共催 長崎県よろず支援拠点