

※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下さい!

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っています!



新体制となった心澄・ゆめおす・サポステを
よろしく願っています。

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