

※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
6/18(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
6/9(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 6月号 2023年度 No.158

News
magazine

早いもので、2023年も折り返し地点を迎えます。
今回は最近ハマっている紅茶の効能を調べました！
・冷え性に効く-製造過程で発酵しているため
・血糖値の急激な上昇を抑える
・血管を劣化させる活性酸素を抑える
・含まれるテアニンでリラックス効果も有り
ただ含まれるタンニンが鉄分吸収を妨げる性質があるため、飲みすぎには注意しつつ、合間のティータイムを楽しみましょう♪



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

Hot
Topics!

【長崎サポステ】 野外体験でパエリア作り

長崎若者サポートステーションのグループワーク報告です！
5/9は市民の森へお出かけして、青空の下でパエリア作りをしました！

下ごしらえ&調理チームと薪割り&火起こしチームに分かれて、具だくさんのパエリアとサラダを作りました。
薪割りは初めてでドキドキしながら挑戦！大人数での調理も、協力し合いながら進めました。
101カレッジの加藤COから、牡蠣の差し入れをいただき、よりおいしい♪特別な一日になりました！



♡5月は誕生日会♡

B型

5月に入ったと思ったら、もう6月でびっくりしているスタッフMです(^_^) 暖かくを乗り越して暑くなってきましたね、早くも台風来てますし(´・ω・`)

さて、5月は居場所で誕生日会を開催しました♡

4月～6月で誕生日を迎える人をお祝いしたのですが、4月～6月の誕生日の人は7人！結構多くて驚きました(^o^)

お誕生日の祝いと言えばケーキですね(^) しんじょうでは、店で買ってくるのではなく、B型で作りました。しかもチーズケーキとチョコケーキの2種類！（下の写真を参照）

今の炊飯器って賢いんですね。ケーキ作れるなんて(^; かなかなかの出来でした(^o^)



あと、パーティーと言えばビンゴですね(^_ ^)！

景品はじゃがりこ色々。Mは知らなかった味もあってびっくりしました。今はこんなに増えているんですね♡

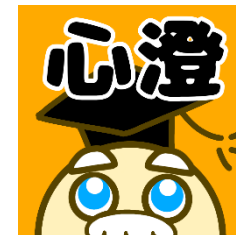


沢山の人が参加していただいて、一杯盛り上がった、とても楽しい誕生日会でした(^_-)-☆

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YouTube動画を作成しています!!まだ心澄に来たことのない方も安心してアクセスできるように心澄のスタッフインタビューの様子をアップいたしますので、ぜひぜひ楽しみに！今回紹介されるスタッフは優しくて話題豊富なあの方です!ぜひその前の作品もご覧くださいませ☆



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(^.^)6月は新企画「本とコーヒー」を開催いたします。好きな本を読んでいただき、皆で感想をシェアします。紅茶も用意しております。是非、好きな本について皆さんに語ってください！少しでも興味をお持ちの方はお気軽にご予約ください！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！

6月のラインナップ

- ☆本とコーヒー
- ☆人生すごろく「金の糸」※定員4名
- ☆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
- ☆軽作業体験
- ☆卓球大会！※サポ2階ロビー12:30集合
- ☆面接も万全！「自己PRの作り方」
- ☆月いちミーティング大会

