

※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  
4/12(日)  
です

### ●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  
14:00~15:00

### ●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  
4/10(金)  
17:00~

### ●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  
動ですよ♪

毎週月曜  
13:30~15:30

心澄の会報誌 4月号 2026年度 No.192

News  
magazine

春風が心地いい季節となりましたね。  
私事ですが、先日チューリップ鑑賞に行きました。  
お天気にも恵まれ、身体で春を感じてきました。  
環境の変化も多く、緊張感のある時期かもしれま  
せんが、旬の味覚を楽しんだり、季節の花を見に行  
ったりして気分転換をしながら、やさしい春の時  
間を満喫してくださいね。



Hot  
Topics

## おえん note はじめました!

シェアホームおえんは、成人以降の『生き直し』の  
ための共同生活施設です。ここに住んでいる人は、  
みんな生きづらさの原因を一つ一つ『回復』させな  
がら生きています。

おえんスタッフとメンバーの日々の奮闘記を note  
という投稿サイトに載せさせてもらっています。  
日々の頑張りのや、楽しんでいること、過去からの  
回復の過程をぜひ覗きにきてください!

【おえん note】



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

FAX : 095-807-2361

E-mail : info@shinjou.org



## 卓球は好きですか？

B型

3月に入り、暖かい日が増えてきましたね(\*^^\*)  
目が少しかゆいですが、花粉症じゃないと言い聞かせているスタッフMです(^\_^)

3月はホワイトデーですね♡ 今年もホワイトデーのお菓子作りを行いました☆  
皆でワイワイと材料を混ぜ混ぜしています



作っているのはマフィンです♡ 出来上がりは。。。写真を撮り忘れてました(>\_<)   
ゴメンナサイ・・・ とっても美味しく出来上がり、皆で楽しくいただきました💎

続いて、居場所では珍しく運動プログラムに挑戦！といっても室内競技ですが、  
種目は“卓球”です！！

B型の机を2段に重ね、ネットを張って卓球台を急ごしらえ(´ー´)ノ  
メンバーに加えスタッフも混じってトーナメント開始！

机の幅が狭く、サーブを入れるのにも  
一苦労(+\_+) なかなかラリーが続き  
ません💧

ですが、コツを覚えた人は上手く返すよ  
うになり、白熱した戦いが繰り広げられ  
ました(∩^v^∩)



こういう運動もたまには良いですね(^\_^)♪  
季節もよくなってきましたし、皆さんもスポーツしてみたいはかがでしょうか？

## 人形劇：ショート動画が続々UP 予定です ✨

人形劇

人形劇ショート動画企画が無事進行しています！  
先日とうとう、2本の動画が完成し、これから  
みんなへのお披露目会が行われるところです。  
みんなでブラッシュアップが済み次第、心澄の  
ユーチューブページにて公開予定ですので、  
皆様お楽しみに(\*´ω`\*)チャンネル  
登録やいいねもまってますー！→



## 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!(^^)!新年度がスタートし、心も体も軽やかになる4月になりました。桜が咲き、街全体が新しい一歩を踏み出す雰囲気になっていますね。  
4月は“野球でコミュレ”や“教会清掃ボランティア”など新しい試みのグループワーク  
等多数ご用意しております。新しい季節のスタートに、ぜひ一緒に一歩踏み出してみませんか。是非ご予約ください！お待ちしております！

### 4月のラインナップ

- ☆視野を広げる`本とコーヒー`
- ☆タイピングの練習をしよう
- ☆マインドフルネス体験

- ☆教会清掃ボランティア
- ☆新生活お金講座
- ☆月いちのふりかえり

- ☆ZOOMで交流会
- ☆自己肯定感のはぐくみ方
- ☆コミュレ
- ☆相談員の人生の話を聞く
- ☆軽作業体験(定員5名)
- ☆野球でコミュレ
- ☆オープン？クローズ？どちらの働き方

