

※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
10/4(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
ありません。

●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

FAX : 095-807-2361

E-mail : info@shinjou.org



心澄の会報誌 10月号 2026年度 No.198

News
magazine

秋の味覚といえばたくさんありますが、
今回は【栗】について豆知識！

- ◆食べているのは“種”！？
- ◆1つのイガには通常3個の栗が入っている！？
- ◆日本一の栗の木が山形県にある！？
“大井沢の大栗”・・・樹齢300年以上

ぜひ秋の味覚を楽しんでくださいね。



今年の夏も“夏イベント”開催！！

Hot
Topics

ちょっと前になりますが……。

今年の夏も、おえんメンバーさんとスタッフとの交流イベント
「夏イベント」を開催していただきました！！

5回目になる今回は、屋台形式！

いろいろ楽しませていただきました♪

おにぎり、卵焼き、麻婆豆腐、冷やしきゅうり、ビシソワーズ etc…

もちろんBBQもあり！みなさんのアイデアが詰まった素敵な
イベントでした！

おいしかったです！

おなかいっぱい！ありがとうございました！



小物作りで和紙作り体験を行いました！

B型

9月に入って、幾分暑さがましになってきましたね(^^) そんな中で夏バテ気味のスタッフMです(+_+)

今月は小物作りの時間に“和紙作り”を行いました！

和紙作りの手順は、

- ① 牛乳パックとペットボトルを準備します
- ② たらいに水を溜め、その中に牛乳パックを開いたものを浸します
- ③ 牛乳パックの表面のつるつるした膜(ポリエチレン)をはがします
- ④ 膜をはがした牛乳パックを細かくちぎります
- ⑤ 細かくちぎった牛乳パックの紙をペットボトルに入れ、水を注ぎ栓をします
- ⑥ ペットボトルをシャカシャカ振り、牛乳パックを溶かします
- ⑦ 溶かし終わったら、キッチン用のネットに入れ絞ります
- ⑧ 絞ったものを新聞紙の上に広げて乾かして出来上がり！

です



↑ ペットボトルで溶かした様子や、皆でワイワイ作業をしている様子です



← 出来上がった和紙に色付けして完成！ →

とっても可愛いですね (*´艸`*)



結構ペットボトルを振ることになり、大変な所もありましたが、皆で楽しく作業ができて面白かったです(^^) / 自分で作った和紙に絵付けをするというのは、なかなかない体験かと思います 皆さんも一度試してみたいはかがでしょうか(^_-)-☆

人形劇：新クールがやってきます ✨

人形劇

これまで YouTube のショート動画を作ってきましたが、いったんめどがついた事もあり終了することとなりました ✨ それに伴い、これまでずっとチームを引っ張ってきてくれた班長さんたちのふり返りを実施したところ、はじめての班長、緊張したが副班長や、メンバーさんがサポートしてくれてなんとか乗り越えられたとの声や、周囲のことが以前よりも見えるようになったとの声も寄せられて、みんなの成長を心強く感じました。今後は 12 月に控えた長崎市立図書館での公演に向けて、新クールがはじまることになりました ✨ 次回公演に向けて、参加者も大募集しています (*´ω`*)ノ希望者は担当者までお声掛け下さいませ！



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!(^^)! 秋の深まりを感じる 10 月になりましたが日中はまだ暑が残る日もあります。皆さま、体調にはどうぞ十分お気をつけください(^^) 10 月も就活に必要な経験を積める様々なワークがございます。少しでも気になるプログラムがありましたら、ぜひご予約ください！ お会いできるのを楽しみにしています！

10 月のラインナップ

- ☆マインドフルネス体験
- ☆タイピングの練習をしよう
- ☆視野を広げる“本とコーヒー”
- ☆人間関係について学ぶ SST
- ☆教会清掃ボランティア
- ☆野球でコミュトレ
- ☆月いちのふりかえり
- ☆軽作業体験(定員5名)

