※都合により変更される場合があります。

●家族会　月1回

今月は 11/1(日) です

家族同士の情報交換や話し合い。
見学だけもOKです。
アットホームな感じで行っています。

●居場所

毎週火曜 13:30~15:30

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。

●人形劇

毎週土曜 15:00~17:00

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！

●清掃ボランティア

毎週金曜 14:00~15:00

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♪

●心澄団らん

今月は 11/13（金） 17:00~

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♪

●七色クローバー

毎週月曜 13:30~15:30

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♪

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　11 月号　2026 年度　No.199　News magazine

食欲の秋！
食べ物がおいしい季節ですね。
今回は食事の時にお世話になっている「箸」についてご紹介。
11 月 11 日は、数字の「1111」が 2 膳の箸が並んでいるように
見える事から「箸の日」と制定された記念日とのことです。
でも実は、8 月 4 日も「箸の日」とのこと。日付の由来は
「は（8）し（4）」という語呂合わせから。
いずれにしても、「箸の日」をきっかけに、いつも手にしている箸を
あらためて見つめ、感謝をし、食事を美味しく頂きたいものですね。

おえん　クラウドファンディング挑戦　Hot Topics



成人以降の虐待サバイバーと
ともに歩く回復の軌跡
noteで投稿中

おえんクラファン
応援してください！！

大人になった虐待サバイバーの「回復」を当事者とスタッフで共に綴ります。
おえんの 6 年間の「回復」の闘いを一冊の本にして、必要な人に届けるために
応援よろしくお願いします

クラファンページ

研修旅行に行ってきました！（Ｉ）

B型

10月に入って、大分涼しくなってきましたね(^^)　このまま季節が止まってくれないかな～とか思っているスタッフＭです(^^;

10月といえば、研修旅行ですねというくらいには恒例になった研修旅行ですが、今回は県外旅行が“熊本で防災学習やいろいろな体験”、県内旅行が“行ったことのない場所(県美術館、科学館、グラバー園、歴史文化博物館)の体験とBBQ 体験”を行いました！

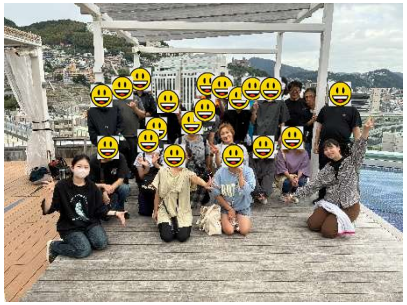
今月は県内旅行について、来月は県外旅行についてお話ししたいと思います♡
県内旅行1日目は、長崎に住んでいると意外と行ったことがない人がいる名所(?)見学を行いました。おくんちと時期がかぶってしまい、移動が結構大変だったりしましたが、嬉しいことに参加者22名と今までで一番参加が多くなりました(*^_^*)　スタッフＭは、歴史文化博物館組で、ステンドグラスの小物作製を体験しました(*‘ω‘ *)
はんだごてを使って、ガラスを繋いでいくのが難しかったですが、皆、素敵な小物ができて、大満足でした(*´艸`)
帰りにおくんちの庭先まわりに出会って、これも見ることができて嬉しかったです(^^♪



続いて2日目は、スタジアムシティで BBQ を行いました。こちらは、スタッフも入れて30名の大所帯で、開催！　それぞれ好きな材料を持ち寄って、楽しみました(∩´∀`)∩　中にはシャトーブリアンとか、牡蠣とか贅沢なものも！！







とっても楽しい、とっても美味しい BBQ 大会となりました(^_-)-☆

人形劇：次回の公演日が決定しました ✨

人形劇



新クールがスタートし、新しい目標として長崎市立図書館での対面公演が決定しています✨2026 年 12 月 26 日に来場されているこどもたちを対象とした人形劇&ふれあいイベントを開催する事になり、みんなも久しぶりの公演に向けて、パワーアップして頑張っています。新しい班や役割となり、新しい経験もたくさんできる人形劇✨まだ枠がありますので、ぜひぜひ関心のある方は担当スタッフまでお声掛けくださいませ!
これまでの人形劇の様子は NPO 法人心澄の YouTube チャンネルにてご確認を!チャンネル登録もよろしくお願いいたします(*´ω`*)ノ

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!(^^)!朝晩の冷え込みに少しずつ冬の訪れを感じる 11 月となりました。日中との寒暖差も大きくなっていますので、皆さまどうぞ体調管理にお気を付けください！と言ってる私は少し鼻水が…(-_-;)サポステでは今月も、就職に向けた準備や生活リズムづくり、コミュニケーション力向上につながるさまざまなプログラムをご用意しています。「初めてだから不安…」「うまく参加できるかな…」という方も大丈夫です。一人ひとりのペースに合わせて参加できますので、気になる講座がありましたらぜひお気軽にお申込みください。ご予約お待ちしております！

11 月のラインナップ

☆タイピングの練習をしよう
☆視野を広げる“本とコーヒー”
☆マインドフルネス体験
☆コミュニケーショントレーニング
☆人間関係について学ぶ SST
☆軽作業体験（定員5名）
☆月いちのふりかえり etc…

