

※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
2/16(日)
13:00~

●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
2/7(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♪

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 2月号 2024年度 No.178

News
magazine

2月となりました！長崎といえばランタンフェスティバルですね♪
改めて？いまさら？ですが
おすすめグルメを調べましたので、お知らせです！

☆チョコよりより-大人気のため早めの時間帯がおすすめ
☆ハトシ-長崎の料亭で出される卓袱(しっぽく)料理の一品
☆角煮まんじゅう-ふわふわでモチモチな生地
☆じゃがちゃん-普段は雲仙でしか食べれない！
☆長崎焼きそば-長崎故郷の味『金蝶ソース』の焼きそば
☆はしまき-関東では珍しい！九州ならではの屋台飯
ランタンで彩られた夜景は神秘的！
地元ならではの祭りを楽しみましょう！



Hot
Topics!

【サポステ&B型】もちつき GW を開催！

1月は長崎サポステとB型しんじょうとの共同グループワークをお行いました。

参加者は20名越え！
餅つきは石臼と杵で行いました！

臼の縁に杵が当たらないように餅をつくのは
意外と難しく、苦戦しながらも美味しいお餅をつくことが
できました！
上手につけると
いい音が響き渡るんです！

ついた餅は
きなこやぜんざいにしていただきました。

また合同のグループワークや
この餅つきもまたできるように
1年後も準備していきたいと思えます！



食育イベントが始まりました！

B型

1月に入りましたが、暖かかったり寒かったりと気温が落ち着きませんね
気候で既にやられているスタッフMです(^_^);

さて、今月から3回に渡り、“食育イベント”なるものを開催しています。1月～3月で毎月1回計3回開催予定で、その1回目を開催しました(^_^)

食育イベント1回目は、どの様に食品が生産されているかを実際に味噌作りを行って体験するという物でした

スタッフMは残念ながら参加できませんでしたが、味噌作りを行っている会社から講師を招いて、実践していただきました(*^▽^*)



大豆から味噌を作る体験ですが、色々手間がかかりますね(^-^);
今日行った作業の後、2～3ヶ月保管して発酵させる必要があるそうです。そして、毎日“美味しくな～れ”と声をかけるととても美味しくなるそうです！逆に声をかけないとあまり美味しくならないとか(°Д°)

先生によると、長年やってきていてしっかり差が出るとのことで、味噌は生き物なんだと教えていただきました！！

先生は、作られている時は声をかけているそうです。美味しい味噌はこうやってできているんだな、生産者さんの隠れた努力のおかげで美味しいものが食べられるんだなと、改めて感謝の気持ちを持ったスタッフMでした(*^ω^*)

新しいクールがスタートします!!

人形劇

先日、無事に講演後の打ち上げが終了したため、年明けから、新しいクールがスタートしました(*^ω^*)
人形劇団しんじょうでは、1クールの間、人形劇の目標確認→公演内容の決定→公演の準備→公演練習→公演→振り返り→打ち上げの流れとなっています
新しいクールがスタートしたこともあり、今が一番新しいメンバーの方が入りやすい時期でもあります
新しいことにチャレンジしたいと考えている方、ぜひ担当スタッフへご相談くださいませ☆多

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！もう2月だなんてあっという間ですね。私は今年に入ってから時間が飛ぶように過ぎております(^_^);
みなさんはいかがでしょう？2月も様々なグループワークで一緒できる時間をたのしみしております(*^▽^*)
気になるグループワークがあれば是非スタッフへお声掛けください！ご予約お待ちしております！

2月のラインナップ

- ☆鬼は外！福は内！
- ☆本とコーヒー
- ☆履歴書の仕込み方
- ☆50代以降の生き方を考える
- ☆サポステはなしば-妄想旅行-
- ☆コミュニケーショントレーニング
- ☆オトナの社会科見学
- ☆軽作業体験
- ☆月いちミーティング
- ☆逆転×プレゼンテーション

