

## ご報告

### ・家族交流会開催しました!!

今回は、うつと摂食障害からひきこもり状態になられた経験をもつ方の体験談をお話しいただき、学びの時間とさせていただきました。

2家族の方がご参加され、和やかな形がよいと思ひスタッフの質問に答えていただく形をとりました。参加された方からの質問もたくさんあり、熱心に聞かれていました。スタッフにとってもたくさんの学びがあり、充実したものとなりました。

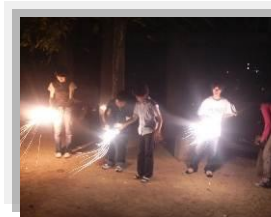
このような形で今後も交流会ができればと思っています。

### ～居場所交流会開催しました!!～

8月の居場所ではみんなでヘンプアクセサリーを作りました♪  
初めての人も初めてじゃない人もいましたが、☆カッコいいブレスレット&ストラップ☆が出来ました!!  
そしてなんと…来月は販売するために作ることにになりました!!  
えうご期待!!



その後は楽しい花火をして、今年初めての花火という人もいて、と～っても楽しい夏の思い出ができました♪  
実はスタッフ宮本も花火を手を持つのは今年初めてでした☆



## お知らせ

### ☆ご家族の居場所(ご相談)受付ま～す

日時：8月19日 12時～15時まで

場所：ランタナ内心澄事務所

\*詳しくは、お問い合わせください。

### ☆居場所開設しま～す

ランタナの心澄事務所を居場所としてご利用できます。

今回は、ヘンプアクセ&花火です♪

日時：8月10日 15時～21時頃まで

\*詳しくは、お問い合わせください。

### ☆ランタナ祭

ランタナ祭をみんなで盛り上げよう!!

日時：9月25日 15時～19時

※詳しくはお問い合わせください。





もう9月なのに残暑ではなく猛暑…  
そんなあと少しの猛暑を乗り切ろう！！(笑)

夏バテの原因は、体内の水分とミネラルの不足、暑さによる消化機能の低下と栄養不足、暑さと冷房による冷えの繰り返しだそうです。

対策は、食事の品数を増やし火を使った料理を食べる、冷たいジュースや炭酸飲料の飲みすぎに注意、普段から汗をかく、お風呂に入るのが良いそうです。

火を使った料理を食べることや、暑さや冷房による冷えの繰り返しについては意外だと思った人も多いのではないですか？これらのことに気を付けて毎年楽しい夏を過ごしたいですね♪

#### スタッフの独り言…

今回の独り言はスタッフ宮本の個人的な愚痴をお伝えします(笑)

私は久留米に住んでいたことがあって、用事で時々、久留米に行っています。そして、友達から素敵な情報☆「新しいラーメン屋さんできたよ♪」

ラーメン好きの宮本は教えてくれた友達とさっそく新しいらーめん屋さんにGO！！ウキウキしてラーメンを注文し、ワクワクして食べると…

「マズイ…」と二人でぼそり。美味しくないラーメンは許せません！！

美味しいラーメン屋さんの情報があれば遠慮せずドシドシお寄せください！！(笑)

そのうち、居場所でこんな感じで食事に行けたら良いなあと思う宮本でした♪

#### ☆賛助会員を募集しています。

心澄では活動の趣旨を理解し、応援していただける方を募っています。

賛助会員になられた方には、イベント案内や会報誌などを送付させていただきます。よろしく願いいたします。 一口 5000円 下記の振込先まで

振込先 十八銀行 北支店 普通 1011261  
特定非営利活動法人 心澄

#### お問い合わせ先

NPO法人 心澄(しんじょう)

長崎市馬町2-1-1

市民活動センター「ランタナ」内

事務室4 心澄

TEL 090-7445-1853(宮本)

