

NPO法人心澄の会報誌

NO. 37

桜の散り始めた今日この頃。皆様堂お過ごしでしょうか？
匿名希望Aは勉強中で、ワールドオブタンクスにハマってます(笑)
匿名希望Bは体調コントロールに苦戦中>_<
匿名希望Cは終わりゆくアニメに傷心中・・・
居場所は新しい人募集中！！

清明

By 居場所一同
文責 官本

ご報告

<居場所> ~会話一部始終~

最近、居場所の人数へったよね・・・

なんで？・・・。！Σ(・□・)

宣伝しなきゃですよね！！ネットをもっと活用しなきゃ！！

Facebookも使った方がいいんじゃないですか？_(。_。)_

だよねえ。でもさ、誰が更新していくの？？\(^~^;) ウーン

言い訳しないでもっと広報しないとだね・・・。(_ _) |キコエナイ

そんな計画を話し合った居場所の日でした(笑)

※この日はスタッフ含め3人だけ\(_Д_)ノ



投稿コ~ナ~ PN. 未定

春は散歩をするのもってこいの季節(！？)

身体を動かすことで心機一転(気分転換?)できる(*^m^*) ムフツ

現代院は活動量が少ないと言われているので、てっとりすぐできる運動“ウォーキング”(散歩)どうですかね？

必要な物は特になし！！(あっヤル気・・・(_ _) ; @ ポリポリ)

(ワタシは最近万歩計を使うようになりまして、使っていると「あっ動こう」って思えますよ！！)

体動かして心も体も健康的になろう(_ ▽ _)σ

今月の予定

【家族会】ご家族の居場所(ご相談)受け付けています。

<日時> 4月21日(日)

<集合> 13時~15時 <場所> ランタナ内心澄事務所

【居場所】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

<日時> 毎週火曜日 14時30分~17時

<家族会>～ちょっとさびしいけどスタッフのためにはすごく良かったの巻～

今回の家族会…ちょっとさびしく、一家族のみのご参加でした。でも、スタッフはたくさん(笑)
若干スタッフミーティングに近い形でしたが、心澄が目指すもの、心澄の家族会とは??といった話題となりました。

心澄の支援は、ご家庭に第三者が一步踏み込んだ支援。そのためご家族の協力はとても重要であり必要。それを理解していただくため、ご家族の方の負担を少しでも軽くするため家族会があるのだと今回改めて気づかされたスタッフ。いろんな形の家族会がある中で心澄が必要と考える家族会の形がはっきりと見えてきた気がします。

ご家族の皆さんの声は私たちスタッフにとってとっても大事なものです。

今後も、たくさんのお声をこの家族会で聞かせていただければ嬉しいです。

皆さん、気軽に家族会に参加してみませんか?たくさんのご参加お待ちしております。



快適生活～入浴編～

<https://www.bathclin.co.jp/happybath/nyuyoku/memo/>

さてさて、今回はお風呂についての豆知識～☆

サイトから引っ張ってきたのですが(。^;) (笑)



○食前後に注意

血液が皮膚に回ることによって胃腸の働きがにぶくなり、消化が悪くなります。

食前食後 30 分は入浴を控えた方がよいでしょう。

○一番風呂に注意

お湯に含まれる塩素により肌のピリピリ感が発生します。塩素除去成分の入った入浴剤を入れると◎。

☆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。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21-1

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)

<http://www.shinjou.cho88.com/>

