



今年ももう3月！？いや！まだ3月！！  
寒かった2月が終わり、少し春の匂いがしてきますね☆  
温かくなってくるとお昼寝にちょうどいい・・・  
いつも寝る関係が多い私の文・・・  
だって、布団の中で会報誌作っていますから(笑)

文責 宮本

### ご報告

#### <居場所>

最近は何っこ賑やかになってきましたよ(ーー)v ブイ！  
出掛けるとかはなかった2月居場所ですが、いつも楽しくおしゃべりです♪  
ただ・・・、おしゃべりばかりでネタがない(・・・) ( ; ; ) オロオロ  
あっ、今月もお掃除をしましたよ！！  
今月のごみをキレイに片づけました(ーー)  
もちろんスタッフ率先ではなかったですが(笑)  
ある利用者さんが見るに見かねて片づけを始めて、  
スタッフや他の人たちは傍観者では心がいたたまれて一緒にごみ掃除を開始！！  
最近、スタッフよりも利用者さんの方がしっかりしています(^ 3 ^)フフーン  
噂ではスタッフが誰か分からないという声も多いらしいですが(\*´ー´) フツ

#### <家族会>

今回の家族会は、新しく参加されたご家族のお話を中心に話題がすすみました。  
皆さんからのいろいろなお話を聞く中で、「家族の協力」と「第三者の力」があらためて  
大切なのだと感じました。  
次回は、お花見の季節到来ということで居場所&家族交流会合同で、お花見に出かけたいと  
思います。外でちょっとした気分転換になればと思います。たくさんのご参加おまちして  
います♪

### 今月の予定

【家族会】ご家族の居場所(ご相談)受付けています。

4月1日 居場所&家族交流会合同企画 お花見決定!!

\*お花見開催のため、3月の家族交流会はお休みさせていただきます。

時間、場所等は決まり次第お知らせいたします。

【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～17時

※3月20日は祝日のため居場所はお休みです

## ☆ゆめおす便り☆

先月お伝えした通り、今回はゆめおす事務スタッフさんよりコメントをもらいましたよ～  
12月よりお世話になっています。事務スタッフの松尾です。

今年の冬は、雪が降ったりとかして、寒い日が続いていましたが、少しずつやわらいできているような気がします。朝起きるのが少し楽になりました。

私はボランティアで、今流行りの「育メン」のサークルで活動しています。

先日その、「育メン」のサークルでお祭りをやりました。僕のお祭りでの担当は、なんと、『もちつき』です。(つく方ではなく、餅を返す役)

参加してくれたみなさんと一緒に、ペッタン！ペッタン！と楽しく餅をつきました。つくのと違って餅を返すのは楽かと思っていたら、餅が熱くて大変です。中腰の姿勢も悪かったのか後で腰が痛くなりました。歳ですねえ～(悲しいかな40代)

今度、心澄や居場所・家族会のみんなと一緒にやってみたいと思いました。  
楽しかったですよ～



※育メン：育児を楽しんで行く、または子育てに関心のある男子  
ぜひ、ゆめおすへお越しの際は、松尾さんにも声をかけてくださいね☆

## ☆豆知識☆

たまにはちょっとした豆知識も発信しますよ☆

今回は呼吸法について☆

よく『深呼吸』と言いますが、ちょっとした工夫で効果倍増ですよ！！

それは、息を長く吐くことです♪

その理由は、人間の体は息を吸っているときは交感神経が働き、

息を吐いているときに副交感神経が働くようになっています☆

ちょっと雑な説明ですが、交感神経は『興奮』しているときに働いて、副交感神経は『リラックス』しているときに働きます。

騙されたと思って試してみてください！！

PS

騙されたという苦情は受け付けません(笑)



☆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)

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