



NPO法人心澄の会報誌



あっという間に六月ですね。今年も半分が過ぎました。
六月といえば、梅雨の季節ですね。気持ちが鬱々なりやすい季節ですが、
服装や髪形などちょっとしたイメチェンで気持ちを明るくすると乗り切れるかも・・・

私は・・・うふふ大幅イメチェンを図ります(笑)

文責 田中



ご報告

<居場所>

今月の居場所はスッゴイよお～o(*^^*)o わくわく
みんなでカラオケに行ったのだ♪～θ(^0^)(^0^θ～♪
総勢8名でのカラオケ！！

ひっさしぶりに行った人も、初めて行った人もみんなで楽しんだぜえ～(V^ー°) イエイ！

3時間居ましたが、みんな「時間が足りなかった」と物足りなかったみたい☆

今度はフリータイムで行こうかなあ～(o^^o)ふふっ♪

今度は何しようかなあ(ー～ー;)??

とりあえず、おはぎとかかなあ～…

おっとバラシテしまった(笑)

行きたいところや、したいことがあったらどんどん言ってくださいね(T人T) オネガイ！



<家族交流会>

前回の家族会から約二か月ぶりの交流会でした(^ ^ ;)

たくさんの・・・とは言えませんでした、ご家族の皆さんとお花見の感想やその後のご家族の様子などお聞きできました。

その中で、家族交流だけでなくいろいろな勉強が出来ればいいなあというご意見をいただきました。スタッフ早速メモをとりました。頭の中で計画中ですので、決まったらお知らせしたいと思います。お楽しみに!!

次回は、6月17日です。たくさんのご参加お待ちしております。

今月の予定

【家族会】ご家族の居場所(ご相談)受付ています。

<日時> 6月17日(日)

<集合> 13時～14時半 <場所> ランタナ内心澄事務所

※15時から総会を行うため今月は早めに家族会を終了させていただきます



【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

ブログは見てますか？えっ！？存在も知らない！Σ（┌─┐─┐） そんな方のために出張！！ 季節がらメンタル注意報発令ですよ！

こんにちは
今日も今日とて、ゆめおすの椅子に座ってカタカタ軽々リズムでキーボードを打っているちびっこです。
事務仕事～は、楽しいなあ(強がり 80%)

皆さん、季節がらメンタル注意報(私報)が発令されていますがお元気にされていますか？

朝起きると怠い！起きられないッ
昼過ぎると眠いつ！やばいつ
ご飯食べれませんよ～栄養失調で倒れるわッ

なんて体の訴えが来ている方はイエローカードですよ

さらに👉
やる気が起きませんが…
いつもなら楽しいことが楽しくない…
最近イライラしやすい、落ち込みやすい…

なんて心の訴えも加わってきたらレッドカードです😞

抜け出すにはまずは充電が大切と言いますが…
自分ではいつが満タン？かわからないですよ？
そして、満タンになってもスイッチを押して起動してもらわないと動き出せないものです。

メンタル警報発令中は、充電+人の確保が大切ですよ！！
ゆめおすのように外部の相談員、カウンセラーでも良いです。
ご家族でも学校の友達、先生でもOKです
無理に話をしようとしなくても大丈夫！！充電できてくればだんだんそういう気持ちになるものです😌

初期は無理せず、誰か相談できる人の確保(ひとまずがっちり捕獲だけしてればOK👉)
と、自分を休めることが大事です。

もしゆめおすに連絡してくれれば全力で充電を見守りますよ😞

相談する所は、必ず相談しないといけないのかな？…そんなことはありませんよ！
楽しいことをしたいんですけど…なら楽しみましょう🌟！！

まずは人の確保～～～～！！でぜひぜひ連絡くださいね❤️

私たちは、これからも地味で時間のかかる活動を続けていきます。
それが、私たち心澄の使命です。

☆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.shiniou.cho88.com/>

