

3月は卒業シーズンですね☆新しい環境になる方、環境が変わるわけではない方にとっても色々考える時期ではないでしょうか？

秋は物思いに耽る季節という感じですが、今の時期もそうだなあと感じます。そして、思い至りました！物思いに耽らない季節ってないですよ？(笑) 悲しくも、いつも悩みながら歩いていくのが普通なんですよ。

文責 宮本

ご報告

<居場所> ♡イチゴ大福♡

さ～て、先月書いていたようにバレンタインは頑張りましたよ！！

イチゴ大福を作りましたL(@^▽^@)」 ワーイ

家で食べた方も多んじゃないですか？美味しかったですでしょう？

愛情たっぷりなので美味しいはずですよ！！(笑)

ビフォー . . . アフター！！



<家族会>～一家族とじっくいの巻～

今回の家族会は、一家族の参加でした。ちょっとさびしい家族会でしたが、その分日頃のご家庭での様子や今後の活動についてなどいろいろと話ができ、中身は濃い家族会となりました。

家族会では、他の家族との交流を目的に「スタッフには聞けないけど他の皆さんはどうしているのか気になること」などお菓子をつまんで座談会形式で交流を持つ場です。皆さんもぜひご参加ください。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)受け付けています。

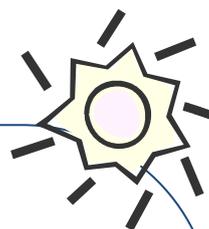
<日時> 3月17日(日)

<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

みなさん、日ごろはよく眠れていますか？眠れていない人が多いのではないのでしょうか？
『私は睡眠はバッチリ健康ですよ！』という方に会うことは稀です(笑)
そんな眠りに満足していない皆さんのために！！(勝手に断定(笑))
ぐっすり眠るための12の指針なるものを発見したので報告します！



豆知識 ～ぐっすり眠るための12の指針～

1. 睡眠時間はひとそれぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物をさげ、眠る前には自分なりのリラックス法を
3. 床につくのは眠たくなってから。入眠する時刻にこだわらない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光を利用。目覚めたら日光を入れ、夜の照明は控えめに
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分。
長い昼寝はかえってぼんやりのもと
8. 眠りが浅いときは、睡眠時間を減らし、遅寝・早起きにしてみる
9. 激しいびき、呼吸停止、足のぴくつきやむずむず感などは要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門家に相談
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

☆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/>