



皆様お久しぶりの田中の一言です(笑)気が付けば夏の間お休みをもらっていました。まあ、その話は別の機会にして(^^)/残暑厳しい日々が続き、まだ夏の名残が…と
思っていたら、夕方日が沈むのが早くなってきましたね!!秋は着々と深まっていくの
ですね~★そして、食欲も増し、体重も増し。。。冬になるころ自分が雪だるまのよ
うにならないように気を付けたいと思います。←あ、ココ笑うところです(笑)

文責 田中



☆ ご 報 告 ☆

< 居 場 所 >

♪ 誰もが心躍らせ、銀貨を握り締め入っていったあの場所へ♪

カッコいいサブタイトルですねえ (//▽//;) ウキウキ
ここで予想が当たった人はエスパーの才能があります(笑)

9月はみんなで駄菓子屋に行ってきました〇(^-^).oイエイ♪ o(^-^).o イエイ♪

そう、あれはまだ8月でした。居場所で雑談してる時に、
幼少期の話になり、駄菓子屋で盛り上がったことがキッ
カケで、“駄菓子屋への旅”を計画したのです!!

8月に話し合ったものが9月に実行なのは・・・

8月に行ったら9月に書くことが減る?という大人の
事情が隠されています(笑)

みんなでの駄菓子屋は楽しかった~♪



~ジェスチャーゲーム~

最近始めたコミュニケーショントレーニングは“ジェスチャーゲーム”です☆

何がトレーニングなのかって?

言葉以外で相手に伝えるのって意外と難しいんですよ~

同時に、ジェスチャーだけで受取る難しさと言ったら(_ _) / オテアゲッ
だ~か~ら~、

相手に伝え方を考える・受け取り方を考える・相手は何言いたいかをキャッチするため
相手に集中する・何を言いたいのか想像する・工夫して表現する、という練習です☆

いやあ、こんな風に説明したらちゃんとやってそうに見えるでしょ?

言い方って大事ですねえ(_ _)ゞ フフのフツ (爆笑)

色々言ってますけど、楽しくやってるだけなので気軽に来てください~い☆



< 家族会 >

すっかり涼しくなった9月最後の日曜日、いつものようにランタナの心澄の部屋で家族会を開きました。いつもと違うのは・・・近隣駐車場が埋まってる（冷汗）。原因は近くの小学校で運動会があったからみたいです。そう、行楽の秋、スポーツの秋。みなさんお出かけでしたでしょうか？9月の家族会に参加されたのは1家族でした（苦笑）。

今月の家族会はスタッフが多かったなあ・・・（°ー°）ホロリ
9月の家族会はちょっと趣向を変えて、初の試みを行いました～

それは、**臨床動作法**というものを少し行いました☆

わかりやすく言えば「体の緊張をほぐすことで心の緊張もほぐす」ことが目的です。はまってやると、涙が止まらなくなるくらいに自分の体の疲れを自覚して自分自身を癒し慰められるとか！参加したみなさん、**自分の体や心と向き合えましたか？**

今回行ったことを家で継続してするだけでも効果はしっかりあるので、是非ご自宅でも行ってくださいね。

これからも、体の各所に必要なことを行っていくと思うので、皆さんで健康になっていきましょ～（≧ ≦）Ω ヨッシャ！

途中から始めても何の問題もないので、最近遠ざかっている方も、是非々々来られてください☆

家で子どもさんに行えることもあるので、**何かのきっかけになるかも**かもしれませんよ☆

（宮本・中村）



今月の予定（カレンダーをご参照ください）

【家族会】ランタナの心澄事務所で行います☆

<日時> 10月20日（日） 13時～15時

【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

【人形劇】ランタナの心澄事務所で行います。いつでもご自由にご参加ください☆

<日時> 毎週土曜日 15時00分～17時 ※今月は月曜と木曜も行います

【清掃ボラ】清掃ボランティアします☆ ※変更あるので詳しくは聞いてください>_<

<日時> 金曜日 おそらく15時ゆめおす集合（一時間半程度）

☆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/>

