

のぞみ便り

2023年1月号



NPO法人長崎のぞみ会
のぞみ共同作業所

〒852-8134
長崎市大橋町3-2
TEL:095-807-4269
発行日:令和4年12月末日
編集責任者:河野 知房

HP

アメーバブログ

新年明けましておめでとうございます。
昨年も作業所ではコロナ禍での活動となりましたが、利用者さん、ボランティア、ちゃんぽん、家族会、支援者の方々のご協力のおかげで充実した一年となりました。
改めて御礼申し上げます。
今年も、のぞみに関わる全ての方が元気に笑顔で過ごせますように願います。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

～ のぞみクリスマス会報告 ～

日時: 12月17日(土)14:00～16:00
場所: 「社会福祉法人 長崎市手をつなぐ育成会・夢工房みどり」

今年は、参加申し込みが多かったため、急遽「長崎市手をつなぐ育成会」様にご協力いただき、大橋町の「夢工房みどり」様の会場をお借りして開催いたしました。
当日は職員、ボランティア、利用者さん、音楽教室関係の方々合計32名の方にお集まりいただきました。
猪平様より寄付していただいたケーキを美味しくいただきました。
カラオケ、生徒さんの演奏や職員による「ジングルベル・ロック」の演奏、ハンドベルの合奏、紙芝居の朗読など内容盛りだくさんで楽しめました。
景品タイムでは職員が参加者の顔を思い浮かべながら揃えた景品から、それぞれの好みの物を選んでもらいました。



エレクトーン演奏! ケーキコーナー
入会4年目の生徒さん 楽しんでます! カラオケ
各コーナーにボランティアがついてお世話をしてくださり、大変スムーズにクリスマス会を終えることが出来ました。
参加者全員が笑顔にあふれるクリスマス会となりました!

～ 新年書初め会 ～

日時: 2023年1月5日(木)10:30～12:00
場所: のぞみ共同作業所
新年は1月5日(木)から開所し、その日の午前中に2階で書初め会をします。書道の道具は全て作業所が用意します。
森さんが年末年始のお休みに準備してくださったお手本を見ながら、心をこめて自分が決めた一文字を書きましよう!
※音楽教室の生徒さんも冬休み中のため参加可能です。申し込んでない方で参加したい方は今田までご相談ください。

～ 年末大掃除をしました! ～

12/21(水)、22(木)の2日間、年末の大掃除をしました。
エアコンフィルター、電球、窓、絨毯、カーテン、扇風機、サーキュレーター、台所まわり、下駄箱やスリッパ、床のワックスがけなど、普段行き届かないところまで綺麗にしました。
1日目に参加した方には昼食に特のリタル弁当を、2日目に参加した方にはシャトレーゼのロールケーキをお配りしました。作業所を綺麗にして一年を終えることが出来ました。



床がピカピカに!? 今年最終日でした!

～ 寄贈報告 ～

11月20日～12月20日にいただいた寄付です。
お名前がもれていましたらご容赦ください。
いつもありがとうございます。

クリスマスケーキの寄付をいただきました!

- 【ボランティア、支援者、役員】
高岩さん 刺し子DX 8枚
井手さん みかん 一箱
猪平さん クリスマス会ケーキ40人分
- 【家族会】
林さん クリスマスお菓子 Aさん クリスマスお菓子 Nさん 景品代として5000円



12月17日(土)ののぞみクリスマス会の日に猪平さんよりクリスマスケーキを5ホール40人分寄付していただきました。
会場までわざわざ5個のケーキを届けてくださいました。
8種類のケーキにみんな目を輝かせていました。とても美味しくいただきました。
猪平さんには1年前にもケーキを寄付していただいています。ご厚意に感謝いたします。
ありがとうございました!



～ 日帰り研修旅行報告 ～

日時: 12月7日(水)9:20～15:00
場所: のぞみ共同作業所
参加者: 15名 (利用者5名、ボランティア3名、ちゃんぽん3名、役員1名、職員3名)

おやつとお茶を配り、貸切バスに乗り込みました。道中ではクエスト曲を流したり、須田さんに高島や軍艦島の解説アウンスをしていただきました。
恐竜博物館では動く恐竜などの写真を撮ったり、カラフルでお洒落なお土産をみて買って楽しみました。
昼食は晴海台ふれあいセンターでとり、希望者はカラオケを歌いました。お菓子やみかんをかけたじゃんけんタイムもありみんな和気あいあいと過ごしました。
最後にみさき駅さんわに立ち寄り、買い物をしたり、アイスクリームを食べて一息つき、再びバスに乗り帰途につきました。普段話したことのない同士での会話があたり、お互いの知らなかった面が発見できたりと、とても思い出に残る1日研修となりました。



バスの前でチーズ!

12月家族会報告

日時: 12月10日(土)10:00～11:45
於: のぞみ共同作業所 1階
参加者/会員10名、河野所長 合計11名
テーマ「1人暮らしについて」

今月も河野所長の資料をもとにスライドを見ながらご自身の体験談も交え楽しくお話しくださいました。
次回1月21日(土)の家族会は、のぞみ家族会創立50周年のお祝いと新年会を兼ねてお昼にみさんで昼食を取る予定です。
なお、1月のテーマは「うつ病について」です。

※出欠の連絡をお早めに林までよろしくお願いいたします。会長:林



12月の家族会の様子です

〇1月21日(土) 10:00～11:45
のぞみ共同作業所内
会長:林

ピアちゃんだより (ピアサポートちゃんぽん)

日時: 11月26日 10:00～12:00
場所: あいさぽーとツナグバ
参加者: 11名 (うち見学2名)



11月の例会の様子です

- ①月の振り返り
- ②テーマトーク
(1) 孤独を感じた時の対処法
(2) 日常に笑いを取り入れるには

〇1月28日(土) 10:00～12:00
於: もりまちホールセンター 5階和室研修室

今回の(1)テーマは、文字すると簡単ですが、とても難しい内容でした。その中でも、自身の経験を活かしたり、工夫の方法を共有したり、多くの学び、気付きになりました。
(2)のテーマは、自身の工夫やおすすすめを共有し、楽しく話すことができました。文字にすると簡単なテーマでしたが、いざ言葉にして表現しようとするとなかなか難しい内容でした。その中でもそれぞれの意見、工夫が聴けるいい例会となりました。(前田)

～ 新ボランティアの紹介 ～

11月よりボランティアに来てくださっている山中さんのご紹介です!研修旅行や大掃除にもご参加くださいました。



初めまして。11月からボランティアとして参加しています。山中です。現役の高校生です。イラストを描いたり、文章を書いたり、ネット音楽を中心に色々な音楽を聴くのが好きです。基本は毎週水曜日に参加しています。たまたま、カラオケにも参加します。話しかけるより、話しかけられる方が好きなので、気軽に声をかけてください。よろしくお願いいたします。

2023年1月のスケジュール


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|---|---------------------------------|----|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 冬季休業(～1/4) | | | 書初め大会 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 菜園 運動サークル | 長崎大学看護実習 ピアサポート(テーマトーク) 工賃支給日 13:00～13:00 | (昼)カラオケ | のぞみ会議 10:30～11:50 | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 作業療法科実習生開始 菜園 運動サークル ※PM閉所(理事会) | 当事者研究 | ハンドメイド講習(ホ*ケ*ニ) (昼)カラオケ | ハンドメイド講習(刺し子ふきん) ※PM閉所(職員会議) | | 家族会 10:00～11:45 のぞみカフェ 13:30～15:00 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 菜園 運動サークル | 消防訓練 ※ピアサポートはありません | 河野講座「一人暮らしについて」 (昼)カラオケ | ハンドメイド講習(アクリルたわし) | | ピアサポートちゃんぽん(ハンドセンター) |
| 29 | 30 | 31 |  | | | |
| | 音楽バザー 振替休日 ※運動サークルはあります | ピアサポート(振り送り、テーマトーク) | | | | |

～第一生命大浦営業オフィス様へ出張販売いたしました！～

12月5日(月)の午前中、前田、高岩さん、海斗さんの3人で販売に向きました。アクリルたわしが今回も人気でした。「のぞみのぞみ」の表紙デザインを使った便箋や、メモができるノートのようなものがあればうれしい、青いマフラーがあれば購入したいなど具体的なアイディアも多数いただきました。第一生命大浦オフィス様、今回もご協力ありがとうございました。

売上総額：¥13,210


ありがとうございます！



～ピアサポーター養成講座レポート～

12月4日(日)第2回フォローアップ研修
まず当事者研究をテーマにしたDVDを観ました。当事者研究は、当事者が苦しみを訴えたり、その対処法を出し合える非常に重要な場になっているという事が分かりました。次に、「最近のよかったことや苦労していること」について、グループ演習を行いました。2つ目の講義では、「ピアサポーターとして能力を發揮し、働き続けるためのポイント」というテーマで、6名のファシリテーターに語っていただきました。最後のグループ演習では、ピアサポーターとして働きたい理由、どこでどんなサポートをしたいか、働き続けるためにどんな工夫ができるか、といった内容で話し合いを行いました。いよいよ次回で精神障害者ピアサポーター養成講座の全日程を修了します。今までの総まとめができるように、意義のある講座にしていきたいと思います。(※12/18(日)に修了しました)

※海斗さんのレポートを要約しました。詳しくはHPのブログをご覧ください!



～第9回のぞみ会議報告～

日時 2022年12月1日(木) 10:30～11:50
出席者：利用者5名 職員3名、総数8名
【検討事項】


- 販売関連 10月の売上
- 利用登録の確認/毎年紙面にて更新
- 月1クリーンデー報告 11/23キッチン回り
- 年末大掃除計画・避難訓練報告 次回予告
- ピアサポート(当事者研究)開始時間
- 郵送作業委託・寄付品について
- 金品の貸し借り、食品のやり取り禁止
- 11月ベルナード販売報告 売上、反省感想
- 11月レクの日報報告・クリスマス会 会場変更
- 12月7日(水)研修旅行/注意事項
- 新年の書初め・1月29日(日)音楽バザー予告
- 冬季休暇中の連絡方法
- 今後の実習生/長崎大学作業療法学科3年生

次回のぞみ会議は1/12(木)10:30～11:50です。

お手紙BOXに入れられた利用者さんからの投稿です

タイトル『友？ 共？』

私のペースがあり、貴方のペースがある。今日と同じ道、明日の行き先は違うだろう。行き交うその道で、互いに歩いているように。




- ### ～定期活動日程～
- 菜園活動：毎週月曜10:30～11:00
 - カラオケ：毎週水曜12:15～12:55
 - ピアサポート：毎週火曜11:00～12:00
 - 運動サークル：毎週月曜13:30～15:00
 - レクの日：月1回土曜 PM
 - のぞみ会議：第1週木曜 AM
 - 河野講座：不定期 10:30～11:30
 - ハンドメイド講習：月3～4回10:30～12:00

- ### ～開所時間の変更について～
- ◎1月16日(月)/1月19日(木) 理事会/職員会議のため午後は閉所します
 - ◎1月24日(火) 消防署による避難訓練があります。作業所に通所する方は原則参加してください。
 - ◎1月30日(月) 音楽バザーの振替休日のため終日閉所します

利用者Nさんの活動日誌より

ホウレンソウは、雪で何かしらのトラブルが出るかとも思いましたが、特に問題なく、予定通りの作業を行いました。ただ、やはり寒さで生育がゆっくりとしているため、収穫は早くとも1月下旬(おそらく2月以降)になるかと思われます。プランターのスマレはやはり元気がなくなっていたため、日の当たる庭の方に移動しました。やはり音楽室前はそこまで日が当たらない場所であるためか、スマレは不適だったようです。音楽室前に並べたい植物に関しては、来年以降長期的な目線で進めていこうかと思えます。



菜園担当のNさんと海斗さん

～📦売り上げニュース～

チャレンジショップはあと屋

(浜の町アーケード内)

- ①アクリルたわし×18個
- ②ポケビニ本体×11個
- ③刺し子布巾DX×9枚
- ④刺し子布巾中×5枚
- ⑤ポケビニ詰替×4個
- ⑥紙ビニーストラップ×1本

売上合計：¥16,060
手数料：¥1,284
振込手数料：¥55

売上合計：¥14,721

みさき駅さんわ

(長崎市三和農水産物販所)

- ①メッセージカード×1セット
- ②アクリルたわし×1個

合計金額：¥360
販売手数料15%：¥54
バーコード代(2円/枚)×0

売上合計：¥306

作業所内

(常設販売分)

オリジナル商品

- ①アクリルたわし(250円)×1個
- ②ポストカード×4枚
- ③のぞみのぞみ(1巻)×1冊
- ④メッセージカード×1個
- ⑤九条ネギ ¥150

②ポケビニ本体 ×3個
③ポケビニ詰替大 ×2個
④レターセット(A6)×2セット
〃(便箋のみ)×2セット
⑤ペーパービニーストラップ×2個
⑥鍋敷き ×2個
⑦枝カバ ×1個
⑧しるくすくえあ(5枚入)×1セット

売上合計：¥16,830

2022年10月の売上総額：29,837円

◎オリジナル年賀状は12月20日現在、700枚近く売れました。ご購入ありがとうございました!

売上合計：¥13,900