

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和5年11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5年10月末日
編集責任者:河野 知房



アメバブログ

ようやく過ごしやすい季節に入ったと思いきやすぐに寒さがやってきて驚くばかりです、まさに霜月ですね。先月のピアサポートのテーマでも上がりましたが、秋といえば様々なことに取り組みやすい季節ですね。個人的には運動と食欲の秋でしょうか。皆様はいかがですか？先月に子どもがついに1歳を迎えました。1年でこんなにも成長するのか、としみじみ感じました。子どもの成長に負けられないように私も日々成長を心がけて行きたいと思います。(河野)



～上五島よりいろえんぴつの子の皆さまが見学に来ました！～

10月18日(水)の午前中、南松浦郡新上五島町有川郷のいろえんぴつの家さん(地域活動支援センターⅢ型)が見学に来られ、交流会を行いました。職員さんお二人と利用者さん9名の合計11名のご訪問です。作業所側は利用者さん5名、ボランティア1名、職員4名の10名がお迎えしました。

まず、いろえんぴつの家さんに「いろえんぴつの家」を唄っていただきました！手話付きで、とても心に沁みる歌でした。その後20分間、いろえんぴつの家さんには2つに分かれてもらい、1つのグループは一階でピアサポート体験、もう一つのグループは、他の部屋の見学をしていただきました。見学組の方々には、のぞみの商品をご紹介します、皆さん熱心に耳を傾けられ、沢山質問をされたり、お買い上げくださる方もいらっしゃいました。

最後にのぞみのテーマ曲「ノゾミ」を披露しました。のぞみからも、記念品としてアクリルたわしをプレゼントさせていただきました。思いがけず、上五島の地域活動支援センターⅢ型の方々頑張られているご様子を知る機会となり、利用者さんも職員も貴重な体験となりました！

商品の「めんかり」を頂きました！



オリジナル年賀はがき完成いたしました！

令和6年ののぞみオリジナルイラスト付き年賀はがきが完成いたしました！今回は日中のボランティア3名の方にデザインしていただきました。予約注文を開始しますので皆様どうぞよろしくお願いいたします。

申込みは、所定の用紙にご記入の上、注文用紙をご提出の際代金先払いをお願いいたします。作業所まで来られない方は、のぞみのホームページからご注文、郵送料を含む金額を指定銀行へ入金させていただきます。

皆様のお申し込みをお待ちしています！

～自治会の敬老会をのぞみ職員が企画・開催しました～

9月17日(日)、河野所長が大橋町東部地区の総務部長をしている関係で、地区の敬老会の企画を任せられ、のぞみ職員が地区敬老会に参加いたしました。河野所長が司会進行を務め、余興の出し物として、前田さんがけん玉の技を披露、今田が長崎に因んだ懐かしのCMソング「イズ」を出したり、のぞみ家族会の会員Nさんも出演してくださり「南京玉すだれ」を披露しました。来賓の方は、「楽しかった」「初めて観た」「またみてね」と大変喜んでくださいました。

見事な南京玉簾ショーに拍手喝采！



9月のぞみカフェ報告 ～お月見カフェ～

日時:令和5年9月16日(土) 13:00～15:00
参加者総数:13名(内訳:利用者9名、ボランティア7名、職員2名、職員家族1名)

障害者雇用で就職して平日は来れなくなった方も顔を出され、近況を聞くことが出来ました。今回お月見だんごを提供する予定でしたが、個包装で日持ちのする「ふんわりムーン」というお菓子にしました。

今回は2階でのカラオケ大会が大人気で、皆さん歌ったり打楽器でリズムをとったりしていました。もうすぐ生後11ヶ月となるMくんも参加しました。Mくんは、所長と各部屋を巡回し、音楽を聴いては身体を動かして反応したり、スクワットしたりと、今日も楽しんでいました。

11月のぞみカフェは11月18日(土)です。※参加締切は11月14日(火)です。



満足げなMくん

利用者Mさん熱演！



楽しかったね～

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時:9月16日(土)10:00～11:45
於:のぞみ共同作業所
参加者/会員名、河野所長 合計11名
テーマ「睡眠」

今月も席が足りなくなるほどたくさんの方にお集まり頂きました。今月のテーマは「睡眠」。良い眠りにつくためには、何気なくしている習慣を改めたり良いと言われていることを寝る前にしてみたり。眠れないときの呼吸法7秒3セット!これは効きますよー!

次回の予定
11月18日(土)
10:00～11:45
田浦さん講演会

ピアちゃんだより (ピアサポートちゃんぽん)

日時:9/30(土)10:00～12:00
場所:長崎市役所2F多目的スペース
参加者:13名(うち見学2名)

- 1グループ(加島/外輪)
①スポーツの秋 皆さんは運動されていますか?
②口うるさい(扱いに困る)職員さんとの付き合い方?
2グループ(河野/岡本)

- ①同僚のマナーについて管理者に行っても聞けない、対処法は?
②交通手段で日ごろ気になっている事は?

今回はいつもより少人数だったので2グループで行いましたが、変わらず和気あいあいとした雰囲気でした。新たに1名の方が加わりちゃんぽんメンバーは30名となりました!(河野)

今月の予定
11月25日(土)10:00～12:00
於:長崎市役所2階多目的スペース

河野講座報告

日時:9月18日(月)10:30～11:00
場所:1階リビング
参加者:2名(利用者2名)

今回は睡眠について、症状に限らず日常的に起こりうる不眠のリスクについてお伝えしました。参加者の方から実際の悩みや経験談を伺いながら話を広げていきました。病気にかかわらず不眠は皆がリスクを抱えていますので、自分の睡眠状況を振り返る良い機会にもなりました。(河野)

今月の予定
11月20日(月)
11:00～11:45
テーマ「一人暮らし」

注目! 調理実習🍳をいたします!

日時:11月23日(木・祝) 10:40～11:40
場所:1Fリビング

約3年半ぶりに調理実習をします!臨時職員の佐野さんが献立など考えてくださいました!メニューは「鶏そぼろ丼」です。(汁物付き)朝礼後の10時半から調理を始めます。調理の際はゴム手袋をして行います。調理に参加したい方、調理したものを試食された方は、事前にお申し込みください。実食代200円が必要です。申し込みの際に入金してください。どうしても当日しか来れない方は、事前に申し込みをした上で当日試食前に入金していただけます。当日の申込みは不可です。調理する方のエプロン、三角巾は数点作業所で用意しています。

※参加申込締切11/16(木)午前中

～第一生命出張販売をしました～

日時:2023年10月2日(月) 10:30～11:30
参加者:職員1名、ボランティア2名

ボランティアの宮崎さんとIさん、そして河野所長の3人で、第一生命様のオフィスへ伺い、出張販売をさせていただきました。今回は最後の販売となりました。いつも温かく迎えてくださった社員の皆様にも心より感謝しています。これまでご理解ご協力くださった大浦営業オフィス様、これまで快く仲介して下さった前島様、本当にありがとうございました。

たくさんご購入いただきありがとうございました!



2023年1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 ピアサポート 当事者研究 ハンドメイド講習	2 のぞみ会議 カラオケDAY	3 ※閉所 文化の日	4
5 ピアサポーター 養成講座 専門研修3日目	6 菜園 運動サークル	7 県立大学 看護実習 ピアサポート (テーマトーク)	8 工賃支給日 11:00~11:30 ハンドメイド講習 カラオケDAY	9	10 ※閉所	11
12	13 菜園 運動サークル	14 ピアサポート (テーマトーク)	15 ピアサポート 当事者研究 ハンドメイド講習 カラオケDAY	16	17 ※閉所	18 家族会 のぞみカフェ
19 ピアサポーター 養成講座 フォローアップ研修 1日目	20 河野講座 「一人暮らし」 菜園 運動サークル やまぼうし合同	21 ※河野不在のため ピアサポートは ありません※	22 ハンドメイド講習 カラオケDAY	23 勤労感謝の日 調理実習	24 ※閉所	25 ピアサポート ちゃんぽん
26	27 菜園 運動サークル	28 県立大学 看護実習 ピアサポート (振り返り、 テーマトーク)	29 ハンドメイド講習 カラオケDAY	30 ※PM閉所 (職員会議)		

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30~11:00
- カラオケDAY : 水・木曜13:00~14:15
- ピアサポートのぞみ : 毎週火曜10:35~11:40
- 当事者研究 : 月2回水曜10:35~11:40
- 運動サークル : 毎週月曜13:30~14:55
- のぞみ会議 : 月1回木曜10:35~11:40
- 河野講座 : 月1回月曜11:00~11:40
- ハンドメイド講習 : 月3回水曜13:00~14:15

お知らせア・ラ・カルト

- ◆ 木曜日の午後のカラオケDAYは、当事者研究があった日の翌日に入れることにします。カレンダーをご確認ください。
- ◆ 12月16日(土)は、午後よりクリスマス会を行う予定です。場所は大橋町東部公民館です。内容や流れは昨年とほぼ同じです。皆様どうぞ予定を空けておかれてくださいね!

～ 寄贈報告 ～

9月25日~10月22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。

【利用登録者】
・前田さん 研修旅行、掃除後のお菓子
【ボランティア】
・Iさん 東京のお土産お菓子
【家族会】
・Nさん 研修旅行時、ヤクルト40本、保冷バッグ、エコバッグ、ウェットティッシュ、長崎市指定ゴミ袋

- ◆ 来年の書き初め会の日程が変更になりました。当初月曜日とお知らせしていましたが1月10日(水)の午前中に変更致します。
- ◆ 11月から県立大学の看護学生3年生の実習受け入れが始まります。午前中にピアサポートと作業活動の見学予定です。

～ 職員ニュース ～

のぞみ職員として勤務していた前田さんが9月末をもって退職されました。前田さんは令和2年(2020年)秋から作業所に来られ、その後のぞみのピアサポーター(有償ボランティア)を1年間務めた後に令和4年4月より1年半に渡り職員(ピアスタッフ)として日々の活動に加わって下さいました。日々の活動やイベントに大きく関わっていただきありがとうございました!

「利用者の時から今まで大変お世話になりました。のぞみ会の皆様と出会い、以前より視野が広がりました。本当にありがとうございます。皆様のご健康とご活躍を心よりお祈りしております。前田龍之介」



前田さんお疲れ様でした!

前田さんの退職に伴い、ボランティアの佐野さんを臨時職員としてお願いすることになりました。10月より水曜日と木曜日のみを勤務としてご協力いただいています。(その他の曜日は基本ボランティアとしての参加です)佐野さんには今月調理実習を企画していただいています。佐野さん、よろしくお願いたします!

～ お手紙箱口より ～

利用者さんが、お手紙箱に入れてくださったメッセージです。(挿絵は佐野さんが作成してくださいました)

タイトル『生きる』

生きる 生きている 生かされている、でも時々、、、きつくなるよね。普通やあたりまえって何? 生きていると 思ってもいない出来事が起こる。その立場になって初めてわかったことがある。苦しくて、、、それでもそれを抱えて生きていかないといけない、、、一人じゃない必ず助けて一緒に歩んでくれる人がいる だから生きることを諦めないで



商品売上ニュース

はあと屋

- (浜の町アーク内)
- ①アクリルたわし × 8
 - ②ボットビニール × 8
 - ③メッセージカード × 2
 - ④レターセット × 1
 - ⑤ボットビニール詰替 × 5
 - ⑥ボットビニール収納 × 1
 - ⑦刺し子ふきんDX × 2

売上合計: ¥6,321

作業所内

- ①ゴーヤ × 4
- ②レップンロチ × 1
- ③レップンレタ × 1
- ④レップンアコム × 2
- ⑤ハートビーズストラップ × 1
- ⑥アクリルたわし × 2

売上合計: ¥1,970

～ のぞみDIY男子! ～

10/5、利用者のNさんが、網戸が外れてしまっていた箇所にも網戸を貼り直していただきました!換気の際に虫が入らなくなり、とても助かります。また、海斗さんも、1Fに引き続き2Fの壁紙もきれいに張ってくださいました!部屋がとても明るくなりましたよ(^-^)/お二人ともありがとうございました!



海斗さん

職人技が
光りました

Nさん

利用者Nさんの 活動日誌より

菜園日誌

10月2日(月)参加者 4名

- 【活動内容】
- ・畑(小松菜)の管理【追肥・土寄せ】
 - ・プランター(水菜)の管理【間引き・追肥・土寄せ】
 - ・プランターに水菜の種まき(3つ目)
 - ※収穫予定日小松菜:10/9or10/17水菜:11/6・11/13・11/20

- 【感想・要望】
- ・ボランティアや利用者の方が多く参加されたため、作業を分担して効率よく行うことができました。
 - ・作物の方は一区切りつきましたので、来週以降から少しずつ花壇づくりに着手しようかと考えています。

～ 運動サークル報告 ～

10/16(月)報告

於: もりまちハートセンター3階体育室 参加者: 5名

- 【感想】
- やまぼうしとのぞみ会に所属している、Tさん、Aさん、Kさん、のぞみ会のMさん、私の5人でバドミントンをしました。初めて来られたTさんもバドミントンを楽しんでおられました。Aさんのバドミントンの上達に驚いています。(担当・寺井)

※12月~2月の会場は、現在心当たりのある会場へ交渉中です。12月号で結果をお知らせいたします。

～ 令和5年度第7回のぞみ会議報告 ～

日時 2023年10月5日(木)10:40~11:40

場所 のぞみ共同作業所2階活動スペース

出席者 利用者5名、見学1名、ボランティア1名、職員4名、総数11名

【検討事項】

- ・販売関連 8月上報告
- ・第一生命販売報告(速報)
- ・年賀状販売計画進捗状況
- ・12/23福祉課企画での販売
- ・11月ベルナード販売
- ・新工賃規約確認
- ・ハンドメイド講習・毎週水曜日
- ・避難訓練報告9/21(木)
- ・クリンデー報告 9/21(木)
- ・カラオケDAY11月より木曜も
- ・佐野さん紹介 臨時新職員
- ・菜園報告
- ・運動サークル12月~2月の会場のぞみカフェ案内
- ・10/15研修旅行/長崎バイオパーク/いろえんびつの家交流会
- ・のぞみ便り郵送について
- ・会議など日程確認

今月ののぞみ会議は11/2(木)です!