

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6年1月末日
編集責任者:河野 知房



今年は、能登半島の震災や航空機の事故など、世の中に大きな衝撃を与えた新年のスタートとなりました。復興支援のために何ができるかと考え、個人的には寄付の選択をとらせていただきました。まだまだ続く避難生活を余儀なくされる方々の無事を祈るばかりです。今年に入り、ピアサポーターによる病院での体験発表や家族会での発表、ピアトークタイムなど、修了生による活躍の場が広がっています。バザーでもコーナーを設けますので皆さん是非お立ち寄りください。(河野)

最近保育園に歩いて登園するようになりました



みんなで新年の抱負を立てました！

- 日々、喜んでより豊かに過ごせるよう、目の前の頑張りたいことを、丁寧に！(廣山)
- また、何かの資格を1つは取る(ネロ)
- まじめな1年を過ごしたい(永野)
- コロナ禍で取り組めなかった事を少しずつやっていけるようにしていきたい・長崎市内でのコンサートに行きたい(岡本)
- 朝ちゃんと起きられるようになる(C.T)
- 何事にも恐れず挑戦する!(C.S)
- ペイサイドマラソン10Km(11月)で入賞する(美希)
- 自分を律する(江野)
- 機嫌よく生きる(佐野)
- 今ある健康とお日様に感謝しつつ読む書く歩くを維持して行き今年一年継続を一念したいです(YM)
- 看護師の国試の勉強を頑張ります!!(内野真菜)
- 負いすぎず、まずはやってみる!!(Y.K)
- 挑戦と学びの年にする(佐藤真由)
- 規則正しい生活を続ける、ジムもがんばる(ポチボチ)(たけお)
- 自分を過信しない(河野)
- 仕事をたくさんしてお金を稼ぐ!!両親の生活が安定する。(森)
- 健康第一!健康的に過ごす(今田)

～隠れ家レストランのぞみ～ さっちゃんキッチンパート2

佐野さんが企画している調理実習第二弾です!2/14(水)の調理実習は、カフェ風に…パンケーキを焼いて、チョコペンで絵を描いたり、好きなトッピングをして食べます。会費は1人100円です。参加申し込みは6日(火)までです。皆様ぜひご参加下さいね!



注目! ～ 2月音楽バザーのご案内 ～

日時:2月11日(日)13:30 16:30
場所:大橋町東部自治会公民館

本年度2回目の音楽バザーを行います。バザーのチラシをお渡ししていない方には、今回ののぞみに同封させて頂いています!昨年の6月に市役所で行いましたピアサボまつりに引き続き、今回もピアサポーターの啓発コーナーを設けます。外部からの出店もあり賑やかにいきます。ぜひ皆さんお立ち寄りになってください。



森さんの手編みマフラーも販売します!

～ 年賀状売り上げ発表 ～

本年度の年賀状は、お陰様で542枚を販売することができました。総売上が60,870円で23,002円の利益でした。イラストに関わってくださったボランティアの方々、ご注文くださった皆様、ありがとうございました。



～ クリスマス交流会 つながるナガサキ ～

日時:12月23日(土)
場所:長崎市役所2階多目的スペース

昨年の最後のイベントとして、長崎市役所2階の会場で、福祉事業所や任意団体約10団体による販売、啓発の場となりました。のぞみ会は、「ピアサポーターちゃんぽん」の啓発ブースと、作業所の商品を販売しました。



作業所商品も販売しました!

当日は、256名もの来場者があり、大盛況の会場となりました。ピアサポーター啓発ブースでは、ピアサポーター養成講座の修了生による、フリップを使用したピアサポート模擬体験を実施し、会場全体にも聞こえるようにマイクでのパフォーマンスも取り入れながら、テーマについて参加者同士の意見交換や共感する雰囲気を作りました。鈴木市長や市議会議員の方にもご来場いただき、充実した啓発の時間となりました。ピアサポーターの皆さんお疲れさまでした!



ピアサポート啓発ブース

鈴木市長も駆けつけてくださいました!

森きょうへい市議会議員

～ 実習生の紹介 ～

1月9日～2月11日までの約1か月間、長崎大学医学部保健学科作業療法学専攻3年生の江野さんが長期実習のため活動に参加しています。笑顔が素敵な学生さんです!



はじめまして!実習で5週間お世話になります。熊本県出身です。趣味は料理とスポーツです。部活はバドミントンとソフトテニスをしていました。よろしくお願ひします。

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時:2023年12月9日(土)10:00～11:45
於:のぞみ共同作業所
参加者/会員8名、河野所長 合計9名

今月のテーマは、「一人暮らし、家での生活について」でした。自宅に住みながら訪問の形で支援を受けられる場合もあることなど、使える制度が沢山あり、その時の状況に応じて「支援サービス」を利用出来る制度を教えて頂き、貴重な講話でした。前回の田浦さんの講演内容を踏まえて復習出来ました。また、フリートークでは、料理、掃除、洗濯、ゴミの始末などを家庭で教えることが難しいというような悩みや、お金の使い方、役所との手続きのタイミングのアドバイスを会員から聞くことができ有意義な会となりました。(今田)
次回は、本年度のピアサポーター養成講座を修了された、山下武男さんが、ご自身の経験をお話してくださいませ!

今月の予定
2月17日(土)10:00～11:45
「ピアサポーターの役割と効果について」

～ ボランティアの紹介 ～

11月に黒岩さんと一緒にボランティア登録をしてくださった川崎利恵子さんのご紹介です。川崎さんは今月のバザーにボランティアとして初参加してくださいませ!



諫早市の川崎利恵子と申します。民生委員の委嘱を受けて活動を続けて居ます。70の手習いでパソコンを習い始めました。どうぞよろしくお願ひいたします。

～ 家族会だより ～

家族会会員のNさんがアンケートにしたためられたメッセージをご紹介します。毎回の嬉しいメッセージに所長も元気づけられているようですよ!
親の言うことを「テコ」でも動かないMの根性を一瞬に立ち直らせる凄じ能力(のぞみマジック)に助けられています。面倒くさがり屋のMが「刺し子のふきん」を2枚も作ったのに「びっくり」でした。指導してくださった方大変さが良くわかっていきます。ところが、そのお陰と申す事が起こったのです。今まで、何回言っても出来なかった「薬」の日ごとの区分けを長時間かかって一人で仕上げました。このことも「びっくり」と「心からお礼」です。

2024年2月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 のぞみ会議	2 ※閉所	3 のぞみカフェ
4	5 菜園 運動サークル 黒岩さんDAY	6 ピアサポート (テーマトーク)	7 ピアサポート 当事者研究 ハンドメイド講習	8 工賃支給日 13:00~13:30	9 ※閉所	10
11 建国記念日	12 振替休日 ※終日閉所 ※運動サークル はありません	13 ピアサポート (テーマトーク)	14 調理実習 ハンドメイド講習 カラオケDAY	15 ピアトークタイム	16 ※閉所	17 家族会
18	19 河野講座 「怒りの コントロール」 菜園 運動サークル 黒岩さんDAY	20 ピアサポート (テーマトーク)	21 ピアサポート 当事者研究 ハンドメイド講習	22 カラオケDAY	23 ※閉所	24 ピアサポート ちゃんぽん
25	26 菜園 運動サークル ※PM閉所 (関係者会議)	27 ピアサポート (振り廻り、 テーマトーク)	28 カラオケDAY	29 ※AM閉所 (職員会議) ピアトークタイム		

～武男さんからの手紙～

「カフェ武男」でおなじみの武男さんからの手紙の一部をご紹介します！全文を読みたい方は所内に掲示しています！

私は有料老人ホームの介護士をしています。もうすぐ8年目に入ります。ピアサポーター養成講座を昨年全9回受けさせていただきました。精神疾患とうまくつきあひながら今は順調に過ごしています。リカバリーの話も、当事者家族の方がたの前でお話する機会をいただきました。リカバリーは、常に途中です。今は良くなっている方向にすみながらリカバリーを語ることが出来ます。また、少し後退する時もあります。失敗やうまくいかない時があるからこそ人間として成長できると思っています。いつもハッピー、イェーイ!!じゃ、薄べらい人生になると思っています。時代も日々進歩しています。精神疾患も人々の受け止め方や、薬も日々進化していると思います。

私は55才です。20代、30代、特に20代は若さもなく落ち込んでいました。何も楽しくなかったです。今は楽しいです。リカバリーの途中で、この道にすずめて良かったです。死ぬまでリカバリーしながら成長しながら進んでいきます。失敗、挫折、を繰り返しながら、それをステップにして深みのある人間になっていきたいと思います。のぞみさんに参加させていただくのもリカバリーのためです。リカバリーを実感するみたいです。ボランティアは仕事にも通ずるものがあります。ボランティアしてリカバリーを実感できて仕事にも生かせる、一石四鳥です。仕事も楽しいです。人相手で力仕事もあるので、ジムに通いながら筋トレしながら、ボチボチ無理もちょこっとしながらね。「あのカフェ武男も毎日天をおおきながら生きてるけん、私もちょっとだけ何か始めてみるか！」でも思っていたかと嬉しです。

今年ものぞみ様 皆様 仲良くしてくださいね♪
みんな最高!!海斗さんの歌もよかー!

～ 寄贈報告 ～

12月23日～1月24日まで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。

【ちゃんぽん】
廣山さん 食料品
Fさん 事務用品、折り紙

【職員】
森 本*ヒニ用布、書道道具
(文鎮、硯、墨汁)
河野 カップ麺
今田 カップ麺、きな粉、
もち醤油など多数

【家族会】
Nさん 雑貨

※寄付は新品のみ受け付けています。希望としては賞味期限の長い個包装のお菓子やカップ麺などいただけますと大変助かります。

利用者Nさんの活動日誌より 菜園日誌

12月報告 活動回数:2回 参加述べ人数:7人

【活動内容】
ホウレンソウの管理(間引き作業)、プランターの土の片付け
【感想よりピックアップ】
今年はじめに畑にて育てたホウレンソウは、比較的参考書通りに育てていたのですが、現在育てている分は、多く収穫できるよう、色々と試行錯誤をしています。ホウレンソウが予想よりも大きく成長しているため、一部間引きを行いました。1月下旬に収穫予定でしたが、場合によっては収穫時期を早めるかもしれません。

～ 運動サークル報告 ～

12月活動報告 活動回数:3回 参加述べ人数:11名

12/18今年最後の運動サークルが終了しました。今日はやまぼうしとの合同でした。楽しく卓球をすることが出来ました。(寺井)

【12月～2月の運動サークル会場】
大橋地域コミュニティ消防センター 卓球のみ
13:00～14:50 (15:00には退出)

～ 令和5年度第10回のぞみ会議報告

日時 2024年1月11日(木)10:35～11:40
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、ボランティア1名、職員4名 総数11名
【検討事項】

- 販売関連 11月上 1月10日(水)書き初め会振り
- 年末大掃除振り返り 振り返り
- 火曜のピアサポーター活動/司 1月20日(土)のぞみカフェ会進行担当について 「もちもちカフェ」案内
- 郵送委託業務第2弾について 2月3日(土)豆まきカフェ
- 菜園報告 (恵方巻き)案内
- 運動サークル/北消防署にて 2月11日(日)音楽バザー案内
- 12月16日(土)クリスマス会 実習関連
- 報告、感想 (恵方巻き)案内
- 12月23日(土)市役所クリス 各日程確認
- 工賃支給2月8日(木)13:30～マス交流会報告

今月のぞみ会議は2/1(木)午前です!

商品売上ニュース

2023年11月
売上総額: 48,672円

はあと屋

(浜の町アケド内)

11/29*ノート*販売

- ①アクリルわし ×9
- ②ステッキカマ ×1
- ③ホ*ヒニ本体 ×10
- ④メッセージカード ×1
- ⑤ホ*ヒニ語替 ×4
- ⑥マフラー ×4
- ⑦紙ヒニ*ネグリス ×2
- ⑧刺し子ふきんDX ×5

売上合計: ¥24,830

作業所内

- ①刺し子ふきんDX ×2
- ②アクリルわし ×3
- ③水菜 ×8
- ④フワワ*レターセット ×1
- ⑤リゾ*ナルメッセージカード ×1

売上合計: ¥3,490

～ 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


新企画! ピアトークタイム

～ 始まりです! ～

現在、のぞみ作業所のピアサポーターとして携わっていただいている岡本さんと廣山さんによる新企画を始めました!

月に2回、火曜の午後の時間にピアサポーターのお二人が中心となり、参加される方と一緒に日々感じる思いなどを語りながら過ごしていきます。

火曜日のピアサポートの時間よりも緩～い雰囲気活動を考えたいです。是非お気軽にご参加ください(^_^)



お知らせA・ラ・カルト

- ◆ 2月3日(土)のぞみカフェは参加申し込みを既に締め切っています。
- ◆ 2月12日(月)は、バザーの翌日ということで振替休日としております。ご注意ください。
- ◆ 2月14日(水)は調理実習でお菓子作りをします。詳しくは記事をお読み下さい。
- ◆ 2月26日(月)はピアサポーター養成講座の関係者会議のため、午後は閉所いたします。
- ◆ 2月29日(木)は午前中職員会議のため、午後のみ閉所となります。12:30から入室可能となります。