

# のぞみ便り

## NOZOMI NEWS 令和6年3月号

寒暖差の激しい2月が終わりそろそろ春に向けて気候も穏やかになって欲しいところですが、皆さん体調はいかがですか?かく言う私もここ半年ほど万年風邪ひきのような状態でもモヤモヤしています。3月は年度の区切りの月でもあり、この令和6年度を振り返ると今年度も多くの変化があり、大きく前進した1年であったように思えます。4月のNPO総会に向けて、今月は慎重にペース配分を整えていきたいです。(河野)

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2月末日  
編集責任者:河野 知房

HP

QRコード


QRコード

QRコード

### ～ お花見のお知らせ ～

3月25日(月)に、護国神社まで歩いてお花見に行きます。参加ご希望の方は3月14日までにお申し込みください。お弁当、お茶、おやつの用意がごさいますので、締め切りをお守りください。

※集合時間は作業所内に10時です。解散は現地14時頃です。※当日は動きやすい服装で、お弁当などが入る入れ物を各自お持ちください。※雨天時は作業所内で過ごします。※登録者は参加費無料です。





### ～ 長期実習終了 ～

1月9日(火)より実習に入っていた江野菜月さんが2月11日(日)の音楽バザーをもって実習を終えられました。作業所最終日である2月8日にみんなでささやかなお披露目を行いました。なお、江野さんは今後もボランティアとして作業所に引き続き関わってくださることになりました!

5週間ありがとうございました!最初とても緊張していたのですが、みなさんが優しく話しかけてくださってとても嬉しかったです。たくさんのお話を学ばせていただきました。本当にありがとうございました!

江野さん





ボランティアでもよろしくお祈りします!

### 朗報! 廣山さんが表彰されました!

のぞみのピアサポートボランティアをしている廣山さんが、第11回長崎県障害者アート作品展において、「詩・作文の部」で市長賞を受賞され、2月2日(土)の表彰式で表彰されました。


廣山さん、おめでとうございます!  
作品は1/31~2/4まで県美術館に展示されました。今後もご活躍を楽しみにしています。



### ～ 佐賀さん、石井さんお別れ ～

学生ボランティアの佐賀さんが1月号いっぱい、ゆきさんが2月のバザーをもってボランティアを卒業されます。お二人からメッセージを頂きました。

ボランティアの佐賀樹です。昨年5月からボランティアを始め、約8ヶ月間大変お世話になりました。いつも暖かく接して頂き、皆様と貴重な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。皆様のご健勝をお祈り申し上げます。



### 注目! ～市長もご来場! 音楽バザー報告!～



日時:2月11日(日) 13:30～16:30  
場所:大橋町東部自治会公民館 参加者総数56名

今回のバザーも、超ご多忙なはずの鈴木史朗市長がご来場くださいました。福山雅治さんの「桜坂」をカラオケで歌った利用者さんがいたので、「市長のお陰で福山さんが皇帝パレードに皇帝として出演されますね」「皇帝パレード当たった方いますか?応募した方?」と呼びかけると、市長もお笑いになりキョロキョロと会場を見渡されました。


販売ブースは、のぞみハンドメイドコーナー、「楽々工房」「KIZUNA」「手づくりYOKO」に、「神守陽-Comorebi-shop」、飲料コーナーは山下さんと馬渡さんが、当てくじお菓子は家族会会長さんと、川崎さんが担当してくださいました。プレイゲームコーナーでは実習生の江野さんが紙皿とコップを交互に積み上げていくゲームをお世話してくれました。

また、ピアサポート体験コーナーでは、ピアサポーターの皆さんが集結して進行してくれました。体験を3回行い、「リカバリストories」もステージで2回行いました。

のぞみ音楽教室の生徒さんたちは、緊張しながらもいい演奏をじて下さいました。職員演奏の「オペラディ・オペラダ」と「ヘイ・ジュード」も市長に聴いていただくことができました。市長にマイクをお渡しし、「ご感想を求めたところ、市長はにこやかに、音楽バザーに参加されての感想をお話してくださいました。市長の終始お優しいご対応に幸せな気持ちで過ごすことが出来ました。スタッフさんたちのおかげで売り上げもGOOD、ピアサポートの啓発も出来たと思います!ご参加いただいた全ての皆さまに感謝いたします!

大変お世話になりました、去年の7月頃からボランティアと通わせて頂いておりました石井です。まず、お別れ会の開催やプレゼント等皆様本当にありがとうございました!のぞみにいらっしゃる方々はみなさんほんとに優しく、お別れするのがとても悲しいです。至らないところは多々あったと思いますが、みなさんと楽しい時間を共有出来たことを嬉しく思います。ボランティアに応募して良かったです!本当にありがとうございました!!



### 河野講座報告

日時:1/22(月)11:00～11:40  
場所:1階リビング  
参加者:3名(実習生1名)

今回は現在のぞみで取り組んでいる事業の核となっている「ピアサポーターの可能性」について、福祉領域での雇用への課題を中心に話させていただきました。すでに一緒に活動してもらっているピアサポーターの方も参加していただいていたので、思いを共有することができ大変充実した時間となりました!(河野)

今月の予定:3月11日(月)  
テーマ「家族との距離」

### 家族会報告 (のぞみ家族会)

日時:1月20日(土)10:00～11:45  
場所:1階リビング  
参加者/会員7名、河野所長 計 8名

今月のテーマ「怒りのコントロール」どんな温かな方でも怒りの体験はあるはず!参加者の方の感想、「怒りの感情を悪い物とは考えず自然の物と考えるというのが印象的でした」「多くのリラクゼーション方法、対策などコントロールの大切さを教えていただきました!」などなど!私も同感日々の暮らしの中で活かしたい(理想)と思いました!

今月の予定:3月16日(土)  
テーマ:「家族との距離」


(林)

### ～ のぞみカフェ報告 もちもちカフェ ～

日時:令和6年1月20日(土)13:00～15:00  
参加人数:15名(内訳:利用者7名 プラチナ74名実習生1名 職員家族1名 職員2名)

今回は新年一回目のカフェということでお餅を食べるカフェになりました!今回のボランティアは、宮崎さん、佐賀さん、石井さん、海斗さんの4名、加えて、長大の作業療法科3年生の江野菜月さんがお手伝いしてくださいました。お餅を焼いてくれたのはボランティアと江野さん。和気あいあいと用意がされてました!味付けとして用意したのは、もち醤油やきな粉、こし餡、粒あん、あんバター、海苔、砂糖などです。みなさんそれぞれに自分の好きな味付けにして食べていました!お餅は一人4個までおかわりOKとしました。とても美味しかったです!と皆さん満足そうでした。

所長の息子さん(1歳3ヶ月)も元気に参加!紙バッグにお道具を入れてウロウロするのが流行っているようで、みんなの側を忙しそうに歩き回っていました。お手伝いいただいたボランティアの皆さま、実習生の江野さん、ありがとうございました!



### ピアちゃんだより

#### ピアサポートちゃんぽん

日時:1/27(土)10:00～12:00  
場所:長崎市役所2F多目的スペース  
参加者:17名(見学3名)

1月例会の様子

- ①キャパシティがオーバーしないようにしている工夫について
- ②疲れを取る方法を皆さんはどうしていますか?

2グループ

- ①夜になると急に孤独を感じてしまう、皆さんの対処法は?
- ②歩調を合わせるには?(協調性をとるには?)

今回のテーマは全体的に生活上の悩みに関するものが多かった印象でした。「疲れをとる方法」のテーマでは、メンバーそれぞれの工夫を出し合い、「それは考えたことなかった!」と気づきにつながる場面もみられました。私も聞きながら参考になる内容が多かったです。次回もどんなテーマが出るのか楽しみです!(土野)

今月の予定:3月23日(土)  
於:長崎市役所2階多目的スペース

### ～ 家族会だより vol.2 ～

前回でご紹介しました会員のNさんから後編が届きました!

Mの性格から出来ないと思っていた「刺し子」から始まり、「薬」の調査は、1回きりと思っていたが、毎回自分でするようになりました。更に、薬の「飲み忘れ」をなくなったのもびっくりです。

また、Mには出来ないと思っていたパソコンに熱心に取り組む、ノートに手順をメモして写真の印刷も出来るようになり、凄く楽しくなると喜んでます。面倒臭がりの性格が徐々に前向きになり、このような心構えに導いて頂いたことに心から感謝しています。

# 2024年3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 ※閉所	2
3	4 菜園 運動サークル	5 ピアサポート (テーマトーク) 黒岩さんDAY	6 ピアサポート 当事者研究 ハンドメイド講習	7 のぞみ会議 工賃支給日 13:00~13:30 カラオケDAY	8 ※閉所	9
10	11 河野講座 「家族との距離 菜園」 運動サークル 黒岩さんDAY	12 ピアサポート (テーマトーク) 避難訓練	13 ハンドメイド講習 カラオケDAY	14 クリーンデー ピアトークタイム	15 ※閉所	16 家族会
17	18 ※AM閉所 (理事会議) 運動サークル ※ハートセンター 13:00~14:30	19 ピアサポート (振り返り、 テーマトーク)	20 春分の日 ピアサポート 当事者研究 ハンドメイド講習	21 ※AM閉所 (職員会議) カラオケDAY	22 ※閉所	23 ピアサポート ちゃんぽん
24/31	25 お花見	26	27	28	29	30
春季休業 (3/26 ~ 3/31)						

## ~ K・Kさん、お元気で! ~

昨年の10月に利用登録をされ、日々を過ごして来たKさんが、新しいお仕事の関係で長崎を出られました。Kさんは、調理実習でPのお料理の腕前を見せてくださったり、大掃除では、楽器の移動、カーペット替えや、エアコンの分解掃除にもご協力下さいました。1月29日の最終通所日にみんなで別れを惜しまました。2月に入り、転居先から名物のお菓子が送られました。今後もお元気に過ごされることをお祈りしています。



## 必見! ~ ピアトークタイム 報告 ~

日時: 令和6年2月15日(木)13:00~14:15  
場所: のぞみ共同作業所1Fリビング 参加者: 6名

先月よりスタートした、ピアサポーターの廣山さんと岡本さんによるピアトークタイム。今回は廣山さんの力作、考え抜いて作られた、可愛いイラストと心遣いが散りばめられた究極の「ピアサポートすごろく」を用いて、ワクワクトークが展開されました。終了後に参加者から「サイコロゲームも楽しく色々な話が参考になって楽しさも増えて気分楽になりました。」と好評でした! 皆さんもぜひご参加ください!



円卓を囲んでゆる〜語り合いました!

## ~ 書き初め会報告 ~

日時: 1月10日(水)10:30~11:40  
参加人数: 4名(利用者3名 ボランティア1名)

新年の書き初め会を行いました! 經理の森さんが、年末年始をご利用してお手本を用意して下さいました。病欠が2名、急用が1名、で、参加者が少人数となりましたが、森さんからの助言をもとにみなさん集中してみると上達し見事な作品を書き上げました! 森さん、ありがとうございました!



## ~ 寄贈報告 ~

1月25日~2月23日にいただいた寄付です。いつもありがとうございます。お名前がもれていましたらご容赦ください。

【利用者さん】 Y.Kさん お菓子食器洗剤 K.Kさん 和菓子	【ボランティア、支援者、役員】 アゲハ蝶 田浦総さん 寄付金 (バザー時) 黒岩信子さん カステラ巻 丸田道雄先生 お煎餅 佐賀樹さん 洋菓子 石井さん お菓子
---------------------------------------	---

【ちゃんぽん】  
Fさん 長崎市指定ゴミ袋各種  
【家族会】  
Iさん 寄付金(バザー時)  
Nさん 和菓子

※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 菜園日誌

1月報告 活動回数: 4回 参加述べ人数: 6人

【活動内容】  
病気になるたほうれん草の除去、無事なほうれん草の管理、花壇の管理(不織布の撤去: 除草)、プランターの片付け、雑草取り、次の作物に向けての畑の土作り  
【感想よりピックアップ】

ホウレンソウが年末に病気にかかってしまい、その分の株を撤去しました。原因としては適切に間引きをしきれなかったこと、やはり種を密にまきすぎた事により風通しが悪くなり、過剰の湿度によるカビ菌で病気にかかりやすい状態になったと思われます。(翌週)無事だったホウレンソウの経過はひとまず病気の再発性は見当たらず問題なく、やはり今回の病気の原因は、株を密集させすぎたためによるものかと思います。(翌週)ホウレンソウは、特に問題もなく大きいものが収穫出来ました。



## ~ 運動サークル報告 ~

1月活動報告 活動回数: 3回 参加述べ人数: 17名

参加者が4名の日は、ダブルスで行いました。実習生と河野所長が参加した日には、参加者が6名で、交代しながら楽しい過ごすことができました。(寺井)



※3月18日からハートセンターに戻ります。13時開始となります

## ~ 令和5年度第11回のぞみ会議報告 ~

日時 2024年2月1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7名、実習生1名、職員4名 総数11名  
【検討事項】

- 販売関連12月売上報告
- 1月のぞみカフェ報告
- ピアトークの説明と日時
- 「もちもちカフェ」
- 黒岩さんDAY
- 2月のぞみカフェ予告
- 菜園報告
- 「恵方巻き会」
- 運動サークル3/11まで北消防署
- 2月11日(日)音楽バザー
- クリーンデー3月14日(木)
- 2月14日(水)調理実習
- カップ麺販売¥100→¥150
- その他日程確認

今月のぞみ会議は3/7(木)午前です!

## ~ 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
- ピアトークタイム : 隔週木曜13:00~14:15

## 重要! ※利用登録更新手続きについて※

令和6年度の更新について、利用登録されている方にはお知らせをお渡し(郵送の方には同封)してあります。更新は3月4日(月)から受付けます。4月25日(木)までにお済ませください。このお知らせのため、今月号は便り送付を停止している方へもお送りいたしました。※更新されていない場合は当作業所の利用ができなくなりますのでご注意ください。

15時以降の音楽教室の生徒さんは自動更新しますので手続きは必要ありませんが、教室に通われていないお子様は、更新をお願いいたします。

## お知らせA・ラ・カルト

- ◆ 3月26日(火)~3月31日(日)まで春季休業となっております。4月1日(月)からは通常開所いたします。
- ◆ 3月は、お花見がレクの日にあたりますので、土曜日のぞみカフェはありません。また、お花見の日の3/25(月)は、運動サークルはありません。
- ◆ 3/12(火)の午後は避難訓練を行います。
- ◆ 3/18(月)は午前中理事会、3/21(木)は午前中職員会議のため、12時半からの午後だけの開所となります。ご注意ください。
- ◆ 4月に開催するNPO総会は4月21日(日)ハートセンター2階で行う予定です。NPO会員の方には後日改めてご案内、お知らせをさせていただきます。

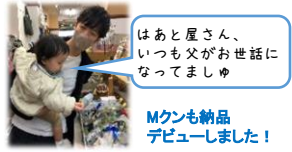
## 商品売上ニュース

2023年12月  
売上総額: 26,188円

### はあと屋

- (浜の町アート)内
- ①アクリルたわし ×28
- ②ホチキス ×5
- ③ホチキス詰替 ×2
- ④マフラー ×3

売上合計: ¥14,610



はあと屋さん、いつも父がお世話になってまじゅ

Mクも納品デビューしました!

### 作業所内

- ①アクリルたわし ×20
- ②ホチキスDX ×2
- ③メッセージカード ×2
- ④水菜 ×3
- ⑤ほうれん草 ×61

売上合計: ¥4,180

### 12/23 クリスマス交流会

- ①アクリルたわし ×12
- ②レターセット ×2
- ③メッセージカード ×7
- ④年賀ハガキ ×46

売上合計: ¥7,398