

# のぞみ便り

## NOZOMI NEWS 令和6年4月号



利用者のKさんがHPを見て描いてくれました！

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3月末日  
編集責任者:河野 知房

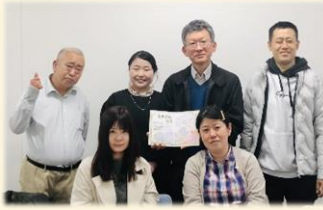


ホームページ

新年度がスタートしました。私らのぞみ会を引き継いでお陰様で8年目となりました。当初は認知度が低かった地域活動支援センターⅢ型の役割も明確になり、ようやく運営が軌道に乗ってきたように思えます。これも皆様のご理解とご協力の賜物であり、心から感謝しております。今年度は、ピアサポーター養成を行った3年間の集大成として、ピアサポーターの活躍の場を広げ、一般の方々に精神障害への理解啓発を進めて行きたいと思っています。今後ともご協力よろしくをお願いいたします。(河野)

### ～ ピアサポーター養成講座終了報告 ～

「長崎市精神障害者ピアサポーター養成講座」は、令和3年度より委託事業として、長崎大学医学部保健学科のご協力を得ながら企画運営を行って参りました。その結果、3年間で53名のピアサポーターが誕生し、昨年度は過去2年間の修了生の中の7名がファシリテーターとして携わりました。2月末に締めくくりとして「関係者会議」が行われ、多くの皆様から今後の活動について期待の声をいただきました。今年度からの取り組みについては現在協議中ではありますが、ピアサポーターの皆様と一緒に良い形で進めて行けたらと思っています。そして、この事業の発起人として長らく携わっていただいた田中悟郎先生は、この年度を迎えられ長崎大学を退任されることになりました。3年間、講座運営をサポートしてください本当にありがとうございました！



ピアサポーターの皆さんから先生へ寄せ書きのプレゼント！

### 注！ ～ ピアサポ祭り、開催決定！ ～

昨年に引き続き、長崎市役所2階多目的スペースにて、6月2日(日)に開催が決まりました！午後1時に開場いたします。詳しいお知らせは5月号でさせていただきます。個人出店をご希望の方は4月15日までにお知らせください。また、当日のボランティアスタッフを募集いたします。これまででのぞみでのボランティア経験がある方で、午前9時、または10時から午後5時までの間ボランティアとしてお手伝いいただける方は是非ご連絡ください。のぞみのハンドメイド商品の販売、音楽教室による演奏、ピアサポーターによるピアサポートの普及活動、他事業所の出店、個人出店、飲食物コーナーなど、子どもから大人まで楽しめるイベントにしたいと考えています！



昨年の様子 鈴木市長も来て下さるかも！？

### ～ クリーンデー報告 ～

日時:3月14日(木) 10:30～12:00  
参加者:12名 (利用者7名、ボランティア7名、職員3名)

- エアコンフィルター 4台
- 椅子と机の脚拭き
- 2階 引き戸のビニール拭き
- 台所(戸棚の中)
- サーキュレーター・空気清浄機
- 玄関の扉拭き
- 音楽室のカーテン洗い
- 家具や壁紙拭き
- 靴箱
- 窓と網戸
- ダンボール出し

クリーンデーは、今年初でした。今回は、年末大掃除であまり手をつけてない場所を重点的に行いました。持ち場が早めに終わった方は別の箇所を探するなど、みなさん時間いっぱいまで一生懸命に取り組んでいました！今回も大がかりな掃除で3ヶ月ぶりという事もあり、午前いっぱいかけて、おかげさまでとてもきれいになりました。終了時はいつもより少し良いお菓子を皆さんで食べました。ご協力ありがとうございました(〇)/



### 「豆まきカフェ」報告 ～ 恵方巻きの会 ～

日時:令和6年2月3日(土) 13:00～15:00  
参加人数:12名(内訳:利用者4名、ボランティア7名、実習生1名、職員2名、その他1名)

実習生の江野さんが料理好きということで、急遽「恵方巻き」を企画してもらいました。佐野さんが朝からボランティアで江野さんと恵方巻きの準備。家族会会長の林さんも早く駆けつけて仕込みを手伝っていただきました！巻いてほしい方には巻いたものを、自分で巻きたい人にはお手伝いをして一人一人に恵方巻が行き渡りました。全員一斉に東北東を向いて、願い事を心で唱えながら恵方巻きを食べました。

後半では海斗さんが赤鬼に扮し、線路沿いの知側に出て迫真の演技で鬼を演じました。近くを通過する電車の乗客からどんな風に見えたでしょう。(笑) 海斗さんと分かっている、その迫力に後ずさりをする利用者さんもありました。所長の息子さんMくんも怯えながらも必死で豆を投げました。笑いが絶えない豆まきとなり、みんなお腹も心も大満足でした。江野さん、佐野さん、林さん、ありがとうございました！



鬼は一外ー！！

### ～ ピアトークタイム 報告 ～

日時:令和6年2月29日(木) 13:00～14:15  
場所:のぞみ共同作業所1Fリビング  
参加者:4名

第2回 今回は廣山さんが用意してくださった手作り絵本を元に『ブックトーク』でお話が広がったようです。参加者それぞれの好きなジャンルの本のお話など出たようです！今後もゆったりとお楽しみください。

廣山さん作成のピアサポートすごろく



【感想より】  
・人数が少ない分、ゆっくりした時間が心地良かったです。  
・様々なテーマについて話すすごろくがとても興味深かったです。また参加しようと思います。  
・色々考えて、工夫されていました。季節的にもゆっくりした時間が過ごせました。テーマもおもしろかったです。  
・全く興味がない話が新鮮で刺激的でした。

### 実習関係のお知らせ ～ 1日のみの見学実習について ～

4月から6月まで「精神保健・メンタルヘルス実習」の一環で、長崎大学医学部保健学科看護学専攻4年生がのぞみ共同作業所へ実習に来ることになりました。4月18日(木)と4月22日(月)に、それぞれ1グループ3人ずつの1日見学実習の予定です。その日に来られた方には活動中一緒に過ごしていただくことになるかと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 河野講座報告

日時:2/19(月) 11:00～11:40  
場所:1階リビング  
参加者:3名

今回は、怒りについて、怒りが発生しやすいシチュエーションとその対策法について5パターンに分けて解説していただきました。私自身も痛感するところですが、怒った状態というものは本当に厄介です。日々のストレスをためず上手に発散していけるよう、自分にも言い聞かせる時間となりました。(河野)

今月の予定:4月15日(月)  
テーマ「仲間との付き合い方」

### ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん

日時:2/24(土) 10:00～12:00  
場所:長崎市役所2F多目的スペース  
参加者:15名

- 1グループ
- ①ストレスになりそうときの解消法
  - ②友人に相談されたときの対応について
- 2グループ
- ①暇なとき何をするか？
  - ②寝れないときどうしてる？



2月例会の様子

今回のちゃんぽんでは工夫や対処の仕方に関するテーマが取り上げられ、「元気になった」「解決法が参考になった」などの感想が多かったです。特に寝れない時の対処法で、快眠グッズについて盛り上がっていたのが印象的でした！(河野)

今月の予定:4月27日(土)  
於:長崎市役所2階多目的スペース

### 家族会報告 (のぞみ家族会)

日時:2/17(土) 10:00～11:45  
場所:1階リビング  
参加者/会員8名、河野所長 計9名

今月はピアサポーターの山下武男さんがご自分のリカバリーストーリーを発表してくださいました。このような発表の場は初めてのことでしたがとても聞きやすく引き込まれていきました。参加者の方も「とても心に染みました」「当事者にしかわからない気持ちや境遇に寄り添ってきた経験は非常に感動しました」と。今では病気を克服し介護福祉士として働く武男さん、感動のお話しありがとうございました！(林)

今月の予定:4月13日(土)  
テーマ:「考え方のクセ」

# 2024年4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	菜園 運動サークル	ピ・アサポ-ト (テーマトーク)	ピ・アサポ-ト 当事者研究	のぞみ会議	※閉所	
7	8	9	10	11	12	13
	菜園 運動サークル	ピ・アサポ-ト (テーマトーク)	工賃支給日 11:00~11:30 ハンドメイド講習 カラオケ DAY 黒岩さんDAY	のぞみカフェ	※閉所	家族会 のぞみカフェ
14	15	16	17	18	19	20
	河野講座 「仲間との付き合い方」 菜園 運動サークル	ピ・アサポ-ト (テーマトーク)	ピ・アサポ-ト 当事者研究 ハンドメイド講習 黒岩さんDAY	長崎大学 看護実習 Aグループ カラオケ DAY	※閉所	20
21	22	23	24	25	26	27
NPO総会 10:00~12:00 もりまちハートセンター	長崎大学 看護実習 Bグループ 菜園 運動サークル	ピ・アサポ-ト (振り取り、 テーマトーク)	ピ・アサポ-ト ちゃんぽん	ピ・アサポ-ト 意見交換会	※閉所	ピ・アサポ-ト ちゃんぽん
28	29	30				
	昭和の日					
G・W休業(4/28~5/6)						

- ### ～ 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-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13:00~14:30
  - のぞみ会議 : 月1回木曜10:40~11:40
  - 河野講座 : 月1回月曜10:40~11:40
  - ハンドメイド講習 : 月3回水曜13:00~14:15
  - ピ・アサポ-ト : 隔週木曜 13:00~14:15

**要確認!**  
**※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3月にお知らせをお渡しし(郵送の方には同封)しています。事情があり来所できない方も**4月25日(木)までにその旨連絡の上、手続き可能な日程を合わせて教えてください。**  
 ※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。のぞみ便りの送付も停止となります。  
 15時以降の音楽教室の生徒さんは住所や学校などの変更があった際は更新をお願いいたします。


### お知らせア・ラ・カルト

- ◆ 令和6年度は、のぞみ会議と職員会議を毎月から2ヶ月に1回に変更いたします。職員会議は奇数月、のぞみ会議は偶数月に行う予定です。
- ◆ のぞみカフェ、その他のイベントは、その都度、作業所内やのぞみ便りでお知らせしていきますので、個別でのお問い合わせはご遠慮ください。
- ◆ 令和6年度のNPO総会の確認は、4月21日(日)もりまちハートセンターにて10:00より行います。NPO会員の方にはご案内のハガキをお送りしています。期日までにお返事をよろしく願っています。
- ◆ 4月13日(土)ののぞみカフェの締め切りは4月9日(火)です。皆さんのお申し込みをお待ちしています。

## さっちゃんキッチンパート2 ～ 調理実習を行いました ～

日時: 令和6年2月14日(水)  
 参加者: 総数10名(利用者6名、ボランティア1名、職員3名)  
 約3ヶ月ぶりに調理実習を行いました。  
 今回はちょうどボランティアインデーだったので、趣向を変えて甘いものもいれなあと、パンケーキ作りに挑戦。あたたかいうちがおいしいので、どんどん焼いて、焼き上がり次第、各自デコレーションして食べるスタイル。ホイップクリームやチョコソースなどで、思い思いに盛りつけました。みなさんお店のような仕上がり!  
 今回も料理が得意な方には大活躍していただきました♪この日はいつもとはちょっと違い、甘い香り広がるカフェに変身したのぞみ作業所。楽しい時間となりました。調理実習は不定期開催。次回もお楽しみに♡(佐野)

次回の調理実習は4月24日(水)10:30~「生姜焼き定食」を作る予定です。  
 参加費は200円(前払い)です。参加希望の方は4月16日(火)までにお知らせください。



## 利用者Nさんの 活動日誌より

### 菜園日誌

2月報告 活動回数:3回 参加述べ人数:3人

【活動内容】  
 ・畑の土作り(有機石灰と川砂まき)、プランターの片付け、畑の土作り(バーク堆肥・化成肥料まき)、畝立て、人参の種まき(半分のみ)  
 【感想よりピックアップ】  
 人参の種まきは時間が足りなかったため、半分のスペースのみ行っています。もう半分は後日行う予定です。  
 おそらく必要はないかと思いますが、もし畑の土が乾いていた場合は不織布の上からもみ殻に水をお願いします。




## ～ 運動サークル報告 ～

2月活動報告 活動回数:4回 参加述べ人数:19名

交代しながら楽しく卓球ができました。この日を以て北消防局での運動サークルは終了、3月18日よりハートセンターでの活動に戻ります。ハートセンターが休まない間、北消防局のコミュニティ消防センターで、無事に何事もなく活動が出来て良かったです。

※3月18日からハートセンターに戻りバドミントンも再開しました。  
 13時開始となります



## ～ 寄贈報告 ～

2月21日~3月27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。

【ちゃんぽん】  
 Fさん 文房具各種  
 【家族会】  
 Iさん 寄付金(バザー時)  
 Nさん 和菓子  
 【家族会】  
 Nさん 寄付金  
 【役員】  
 大迫さん 寄付金

【職員】  
 森さん ニット帽  
 河野 鎌倉のお土産のお菓子  
 【ボランティア、支援者、役員】  
 海斗さん 沖縄お土産  
 黒岩さん 布  
 重富さん ケニアお土産お菓子  
 ティーバッグ  
 寺原さん 事務用品、切手等  
 重富先生(県立大) もち吉お菓子

※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ると大変助かります。

## 商品売上ニュース

2024年1月  
 売上総額: 6,308円

はあと屋  
 (浜の町7-ケド内)  
 ①7ケルたわし ×7  
 ②おたけニ ×3  
 ③レターセト ×1  
 ④おたけニ詰替 ×3  
 ⑤刺し子ふきんDX ×4

作業所内  
 ①ほうれん草 ×7  
 (別に黒岩さんから寄付で¥300)  
 ②おたけニ(アクトレト) ×1

売上合計: ¥5,208

売上合計: ¥1,100

## ～令和5年度第12回のぞみ会議報告～

日時 2024年3月7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4名、職員4名 総数8名  
 【検討事項】

- ・販売関連1月売上報告
- ・ピ・アサポ-ト報告、体験者感想
- ・菜園報告
- ・運動サークル会場、時間変更
- ・所内飲食物価変更等について
- ・クワンシー-3/14(木) 午前中
- ・職員の出勤について
- ・利用登録更新期間について
- ・定期面談についての確認
- ・工賃契約(変更なし)
- ・2/3(土)豆まき、恵方巻報告
- ・2/11(日)音楽バザー報告、振り返り
- ・2/14(水)調理実習報告、振り返り
- ・お花見案内、注意事項
- ・次回バザー決定 6/2(日) 市役所2階
- ・職員とボランティアのマスク着用留意
- ・毎日の検温→1回のみ
- ・今後の日程確認
- 【便りのカレンダー要確認】

今月ののぞみ会議は4/4(木)午前です!