

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和6年5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6年4月末日
編集責任者:河野 知房



LINE:nozomi

新年度も早1か月が過ぎました。今年は例年よりも温かくなるのが早い印象で、昼間に外を歩くとき半袖の方も多く初夏を思わせる気候です。私もこのGW中に衣替えを夏仕様しました。これから熱中症が心配となるシーズンですので、活動中の服装や水分補給を意識していただきたいと思います。そしていよいよ6月2日の「ピアサポ祭り」が1か月後となりました。スタッフ一丸となって良いイベントにできるよう準備を頑張っていますので、皆さん応援よろしくお願いします！(河野)

～ お花見レクレーションin公民館 ～

日時:令和6年3月25日(月) 10:15～13:00
参加者:総数16名

今年は開花が遅れ、しかも前日から土砂降りの雨だったため、護国神社で行うことを断念し、急遽「大橋町東部自治会公民館」をお借りしてお花見イベントを行いました。参加者を3チームに分けて、チーム対抗で4つのゲームをしたり、ハンドベルで「さくらさくら」を合奏しました。お弁当は、ほっともとの2種類のお弁当から選んで美味しくいただきました。桜はおろか、なんの花も咲いていない公民館でのお弁当でしたが、河野所長がスライドに桜の画像を映してくれていました。ご長男Mくんは、サンドウィッチを自分でパクパク食べていて成長を感じました。食べ終わると、あちこち動き回り、参加者に笑顔をふりまいていました。ゲームが終わり各チームの得点を集計して景品を選んでもらい、花見を終わりました。お花見が出来ませんでした方が皆さんそれなりに楽しんでくださり、日頃接点がありませんでしたがとお話をする機会となりました。来年は晴れますように!



※参加者からLINE WORKSでいただいた感想です!
今日は、雨で残念でしたけど、室内でのレク、特にカタカナ使わずに当てるゲームが楽しかったです!お弁当や景品などありがとうございます!ございましたまたのイベント、楽しみにしてます

5月のぞみカフェ 5月11日(土)13:00～15:00
※申込み締め切りは、5月9日(木)15:00です

～ ピアサポ祭り、6月2日に開催します!～

日時:6月2日(日)13:00～16:00
会場:長崎市役所2階多目的スペース

昨年市役所2階多目的スペースで開催しました「ピアサポ祭りin長崎」を今年も開催します!今回も多くのピアサポーター、ボランティアのご協力で準備を行っています。現在啓発活動をすすめています。「ピアサポーター事務局あじさい」の活動のご紹介もいたします。
また、今回音楽ステージでは、音楽教室の生徒さん、河野所長、山口海斗さんと重富さんなどボランティアスタッフの演奏の他に、なんと!児童思春期精神科医としても有名な、今村明先生がオリジナル曲のギター弾き歌いで出演してくださいました!
今村先生の演奏曲は「子どもの心救助隊」の予定です。皆さんお楽しみに!
出店、コーナーの内容については別紙バザーチラシをご参照ください。



今村 明 先生
お楽しみに!

～ ピアサポーターによるピアサロン開設!～

本年度のピアサポーターの活動がスタートします!活動の一つとして、ピアサロンを5月から始めます。
ピアサロンとは、精神疾患の辛さを経験してきたピアサポーターが、来場者の悩みや相談のりに、気持ちに寄り添い、苦しみを分かち合う空間です。
対象者は、参加希望の場合、事前の連絡が必要で。詳しく知りたい方は河野が今までもお尋ねください。飲食物の提供はいたしませんので、ご了承ください。

5月のピアサロン
5月11日(土)15:30～17:30
5月27日(月)15:30～17:30
場所:のぞみ共同作業所1階リビング

～令和6年度NPO総会を行いました～

日時:令和6年4月21日10:00～12:00
於:ハートセンター2階研修室 出席者:21名(うちNPO会員10名)

令和6年度NPO法人長崎のぞみ会定期総会を行いました。来賓に、一般社団法人長崎市中心障害者団体連合会会長の松村正信様、社会福祉法人長崎手をつなぐ育成会理事長の谷美絵様、長崎市議会議員の平岡志様、長崎市議会議員の高橋佳子様にご出席いただき、ご祝辞を賜りました。当日は、早朝から4名のボランティアの協力のもと、会場のセッティングを行いました。
昨年度の1年間の事業報告や本年度の計画、新役員の選定を行い、滞りなく会を終えることが出来ました。
総会にご参加いただきました皆さま、ありがとうございます!本年度の活動にも、ご理解ご協力よろしくお願ひいたします!



～ ピアトークタイム 報告 ～

日時:令和6年3月14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

前半 ピアトークすごろく
後半 テレビをみる?
長崎のおすすめスポット、最近観た映画・ドラマなど
【参加者からの感想】
・皆さんが今熱中していること、興味のあることを知ることが出来て良かったです。
・ゆっくり過ごしてお話しも出来て楽しかったです。また参加したいです。
・色々なお話ができました。すごろくも工夫されて楽しかったです。また参加したいと思いました。
・それぞれの夢を共有できてよかったです。自分の心によく伝わったので良かったです。
・新しい参加者もいて、有意義な時間が過ごせました。
※ピアトークタイムは木曜日の隔週に行っています。カレンダーをご確認ください。



河野講座報告

日時:3/11(月) 11:00～11:40
場所:1階リビング
参加者:5名(うち登録者5名)

今回は、家族との距離について参加された皆様と共有しました。家族が一番近い関係であるからこそ、程よい距離というのが難しい間柄です。そして障害など困難を抱えたときには一番わかってもらいたい関係でもあると思います。私も改めて理想の距離感とは何かを考えさせられる機会になりました。(河野)

今月の予定:5月20日(月)
テーマ「考え方のくせ」

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時:3/16(土) 10:00～11:45
場所:1階リビング
参加者/会員5名、見学1名、所長計7名

3月は「家族との距離」というテーマでした。家族として、精神障害を抱えた家族と接していて、心配しすぎて腫れ物に扱うようになったりしますよね。家族だから仕方ないと思うのですが、意識的に心配しすぎないようにするコツや、ほどよい距離を保つ対策など!なるほどなお話し、タメになりました!
今月のテーマは「自宅で受けられるサービス」です。これもまた興味深々!

今月の予定:5月11日(土)
テーマ:「自宅で受けられるサービス」

ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん

日時:3/23(土) 10:00～12:00
場所:長崎市役所2F多目的スペース
参加者:18名(うち登録者15名)

1グループ
①ダイエットしており、もっとやせたい方が良い? 3月例会の様子
②怒った時「カット!」となった気を静めるには?
2グループ
①公共の場で注意するにはどうするか?
②趣味について
今回は年度末で登録更新の時期という事もあり、久しぶりに参加したメンバーもいました。感想では「来るのを迷っていたが参加しているうちに来てよかったと思えた」とピアサポートの効果を実感しました!!
また、今回新たに2名のメンバーが増えました!(河野)



今月の予定:5月25日(土)
於:長崎市役所2階多目的スペース

～ 家族会だより vol.3 ～

(4月の家族会アンケートより)
毎回所長さんのテーマトークは、日頃の身近な事柄を詳しく講話して頂き、凄く助けられています。ありがとうございます。
今年度も気分も新たに楽しみにしています。今日のテーマについては、この講話を聞くまでは自分の考え方のクセに気づきませんでした。これからはきちんと目の前の現実を見て対処していけたらと思います。
家族会については、いつも行き届いた準備等々ありがとうございます。利用者家族としての実情をお互いに「おしゃべり」出来るので気楽に参加しています。


2024年5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
G・W 休業 (4/28～5/6)						
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 長崎大学看護実習 Dグループ	10 ※閉所	11 家族会
G・W 休業		ビ・アサポート (テーマトーク)		工賃支給日 11:00～11:30	のぞみカフェ	ピアサロン
12	13 長崎大学看護実習 Dグループ	14	15	16	17 ※閉所	18
	菜園	ビ・アサポート (テーマトーク)	カラオケ DAY	ピアサポート 当事者研究	カラオケ DAY	
19	20 河野講座「考え方のくせ」	21	22	23 長崎大学看護実習 Eグループ	24 ※閉所	25
	菜園	ビ・アサポート (テーマトーク)	カラオケ DAY	ピアサポート タイム		ピアサポート ちゃんぽん
26	27 長崎大学看護実習 Fグループ	28	29	30 ※AM閉所 (職員会議)	31 ※閉所	
	菜園	ビ・アサポート (振り取り、テーマトーク)	カラオケ DAY	カラオケ DAY		交流会びあるく (旧ピアサポーター意見交換会)

注！ ～「ピアサポーター事務局あじさい」です～

のぞみ会が、長崎市から委託を受けて、3年間行いました、ピアサポーター養成講座。本年度は、「長崎市精神障害者ピアサポーター人材活用事業業務」を長崎市より受託しました。のぞみ会が管理するピアサポーター派遣窓口を「ピアサポーター事務局あじさい」という名称にいたします。また、ピアサポーターが月に一度集まり、自己研鑽、意見交換を行う会合名は、「交流会びあるく」と決まりました。4月27日(土)には早速「交流会びあるく」で、ピアサポーターの活動について活発な意見を出し合いました。


今後、ピアサポーター事務局あじさいは、「ピアサロン」「出張ピアサポート」「講演会での体験談」「各障害テーマのシンポジウムの進行」「ピアサポーター派遣」など、色々な形で活動いたします。ピアサポ祭りでもピアサポーターがボランティアでピアサポートの普及活動をいたします。一般の方にも体験いただき、身近に感じていただけると幸いです！



利用者Nさんの活動日誌より 菜園日誌


3月報告 活動回数: 3回 参加述べ人数: 4人

【活動内容】
・ニンジンの種まき【後半部分】
トンネルはり(害虫と虫よけのため)除草作業、ニンジンの芽の間引き、土寄せ不織布の撤去→防虫ネットの設置【感想よりビックアップ】
3/4(月)Mさんが参加して下さったので作業が効率よくできて大変助かりました。
3/18(月)14日にニンジンの芽が出ていたのは確認していましたが、更に芽が出揃ってきたかと思えます。火・水曜は土が湿る程度にネットの上から水やりをお願いします。



～新ボランティアの紹介～

新ボランティアさんが入られました。初回4月1日の午前中は花見用具の片付け、午後は運動サークルに参加されました。5月は忙しくて参加が難しいようですが、またのご参加を首をながーくしてお待ちしています！



はじめまして！
4月からボランティアに参加することになった高岡龍翔(りゅうしょう)です。よろしくお願いします！

～寄贈報告～

3月28日～4月26日にいただいた寄付です。お名前がもれてい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】
Fさん 手縫いの布製小物入れ

【ボランティア、職員】
森 ニット帽4色
山下(美) 入浴剤

～運動サークル報告～

3月活動報告

活動回数: 3回 参加述べ人数: 22名 (うち登録者17名)
4/1(月)
前半パドミントンをし、後半は卓球をしました。特に卓球は、ボランティアの高岡さんも参加して楽しんでました。(寺井)



- ### ～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
 - ピアサポートちゃんぽん : 月1回土曜10:00～12:00
 - 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
 - ピアサポートタイム : 隔週木曜 13:00～14:15

6月よりハンドメイド講習終了のお知らせ

急なお知らせとなりますが、都合により、森さんのハンドメイド講習は今年をもって終了いたします。森さんは、2019年から約5年間、編み物と縫製の指導を引き受けてくださり、のぞみの商品作りを支えてくださいました。ありがとうございます！
なお、ハンドメイド活動を今後したい方は2階で自主的にされるのは可能です！

※5月については、森さんが勤務している日の午後の活動時間に希望者へ対応する予定です。

商品売上ニュース

2024年2月 売上総額: 15,439円

はあと屋(浜の町7-ゲド内)


- ①アクリルたわし ×6
- ②ホケニ ×6
- ③ホケニ詰替 ×8
- ④紙ビーズネックレス ×1
- ⑤刺し子ふきんDX ×1

売上合計: ¥5,189

作業所内

- ①ほうれん草 ×1
- ②杖かゝ ×1
- ③ペーパービーズプレスト ×1
- ④ペーパービーズストラップ ×1
- ⑤レジン商品 ×5
- ⑥マラー(小) ×1
- ⑦レターセット ×3
- ⑧メッセージカード ×1
- ⑨「のぞみのぞみ」1巻 ×1
- ⑩「のぞみのぞみ」2巻 ×1
- ⑪ホケニ(本体)アクリル ×13
- ⑫ホケニ詰替(大)アクリル ×1
- ⑬しるくすくえあ(5枚入) ×3

売上合計: ¥10,150



お知らせア・ラ・カルト

◆ 5月ののぞみカフェは5月11日(土)13:00～15:00です。今回ののぞみ便りをお届けが5月になった方もいらつやる関係で参加締切を5月9日(木)といたしました。皆さんのお申込お待ちしております。
ちなみ6月ののぞみカフェは6/15(土)です。こちらの申込みは6月に入ってからです。

～夏物古着募集！～

ピアサポ祭りに出品する古着を募集します。ただし、ほつれなどない、清潔、綺麗な状態の夏物限定とさせていただきます。タバコの臭いのついているものはご遠慮ください。洗濯、あるいはクリーニング済みのものでよろしくお願いたします。男性物も歓迎です。
ご寄付いただける方は、5月21日までに提供よろしくお願いたします。

～令和6年度第1回のぞみ会議報告～

日時 2024年4月4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6名 職員3名 総数9名
【検討事項】

- ・販売関連/2月の売上
- ・運動サークル状況・菜園報告
- ・ピアサポートのぞみ/流れの確認
- ・ハンドメイド講習・現状報告など
- ・カラオケDAY/参加者の感想など
- ・ピアサポートタイム/参加者の感想
- ・憩いの過ごし方の再確認
- ・所内飲食物価格の確認
- ・所内無料コーナーについて
- ・クレーン報告
- ・職員、スタッフの4月のツツ
- ・山下さん、ピアスタッフ(非常勤職員)研修
- ・ピアサポート、ピアタイム
- ・作業工賃について
- ・お花見報告、参加者の感想
- ・4月ののぞみカフェ案内
- ・調理実習、次回予定確認
- ・市役所「ピアサポ祭り」予告
- ・市議の視察の可能性
- ・長大看護実習4月の日程
- ・今後の会議の頻度の変更確認

今月ののぞみ会議は6/6(木)午前です！