

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和6年6月号



6月と言えば梅雨の時期ですね。すでにあちこちであじさいの花がきれいに咲いているのを目にします。梅雨は気候の特徴上、人によっては体調に大きく影響が出やすい季節でもあります。私もあまり得意な季節ではありません。以前、河野講座や家族会でテーマに出した「気象病」を思い出して皆さん乗り切ってください。体調管理を一緒に頑張ってくださいませ(^^)/ (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5月末日
編集責任者:河野 知房



HP

アムバポラ

～ 作業所開設40周年！食事会のご案内 ～

日時 令和6年7月15日(月・祝) 12:00～14:30

場所 大橋町東部自治会公民館

参加費 夏型登録者(通所者・ちゃんぽん・運動者等)・ボランティア 無料 その他の方 有料(500円/人)

のぞみ共同作業所は1984年7月15日に、当時の家族会の方々により立ち上げられました。今年は40年目となりますので、のぞみ会の各部門へ登録されている方や会員の皆様と食事を交えたお祝いの時間を共有したいと考えています。当日は、これまでを振り返りながら現在の作業所の様子の紹介と、ピアサポーターによるリカバリーストーリーの発表を予定しています。



事前申込の締切日は6月27日(木)です。参加費は、当日徴収させていただきます。皆様のご参加をお待ちしています。

※通所者は11:30頃より公民館へ移動します。
※直接公民館にお越しの方は、11:30から公民館に入場可能です。場所が分からない方は11:00までに作業所へお越しください。

開設当時は旧市役所の別館地下2階にありました…!

～ 調理実習報告 ～

さっちゃんキッチンパート3

日時:令和6年4月24日(水) 10:30～11:30

場所:1階キッチン・リビング

参加者:12名(うち登録者6名)

さっちゃんキッチンパート3ということで、今回は、生姜焼き定食を作りました! 献立は、
○豚の生姜焼き ○野菜の中華スープ ○ご飯 です。



調理は、参加を希望された約半数で行いました。ボランティアさんや料理上手な利用者さんなどもご参加くださり、サポート体制もバッチリです。出来上がりを楽しみに待ってる方もいらっしゃるので、切って、計量して、炒めて…と、みなさん一生懸命取り組まれました! 私も毎日の義務でやっている料理ですが、みなさんと一緒に作ると楽しさを思い出ことができ、貴重な時間となっています^^ 今回もありがとうございました! (佐野)



みんなでしたきまーす!

～ 4月のぞみカフェ報告 ～

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

今回は山口海斗さん、重富さん、宮崎さんの3人がボランティアに来てくださいました。リビングでは、ゲームをしたり、ボランティアと語り合ったり、ゆったりとした時間を過ごしました。2階では、カラオケコーナーで、皆さん大好きな持ち歌を披露されていました。音楽室では所長の息子さんM君がエレクトーンを鳴らしたり、お絵かきしたり、くるまのおもちゃで遊びました。Mくんは、「きゆうきゆうしゃ!」が言えるようになりました。今回もボランティアのやることを真似たりかわいらしいポーズをきめてくれたり、みんなをメロメロにさせたM君でした。

6月のぞみカフェ 6月15日(土)13:00～15:00
※申込み締切りは、6月12日(木)15:00です



Mくんはご機嫌でした!

～ ピアトークタイム 報告 ～

日時:令和6年4月11日(木)、25日(木)13:00～14:15
場所:のぞみ共同作業所1Fリビング
参加者:11日:8名、25日:8名

【参加者からの感想】
・ピアトークすごろく、とても楽しかったです。イラストや内容が素敵でした。
・色々な話を皆さんと出来て楽しい時間でした。居場所が出来て良かったです。気分転換になりました。
・みんなと楽しい話が出来て楽しかった。もっと話したいです。
・色々なお話が出来て、笑いが沢山あってとても楽しかったです。
・今日話に出た「のぞみボーリング大会」が出来たらいいと思いました。
・すごろくをして、少し気持ちが明るくなりました。

※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:4/15(月) 10:40～11:40
場所:1階リビング
参加者:5名(うち登録者5名)

今回は、「仲間との付き合い方」というテーマで、参加者の皆さんにエピソードを聞きながら何が良い対応だったかを一緒に考える形で進めました。参加者の中には思いつくもつらくなってしまいうようなエピソードもありました。友人との程よい距離感とはなかなか正解がないところもありますが、お互いに負担が少ない形で長く関係が続けば良いなと思いました。(河野)

今月の予定:6月24日(月)
テーマ「いろいろな障害の理解～発達障害編～」

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時:4/13(土) 10:00～11:45
場所:1階リビング
参加者/会員10名、所長 計11名

今回のテーマ「考え方のクセ」ちょっとしたテストのようなことをして無意識にこだわってしまう心を見破られてしまいました。ちょっと恥ずかしい気がしたり。でも、それがわかると日々の暮らしの中で自分の心をコントロールできるようになるかも?!

6月のテーマは「色々な障害～発達障害編～」ちかごろ個人的に興味深いものが続き楽しみです!(林)

今月の予定:6月15日(土)
テーマ:「色々な障害～発達障害編～」

ピアちゃんだより

ピアサポートちゃんぽん

日時:4/27(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(うち登録者13名、見学2名)



4月例会の様子

- 1グループ
①外に出るきっかけ(ひきこもり)
②気分が落ち込んだ時の過ごし方
- 2グループ
①体調管理方法について
②休み何もしることがない時どうしたら良いか

今回は、どちらのグループも体調や家で過ごすことに関するテーマが出ていました。新しい年度になり、メンバーによっては環境の変化があったようです。こういった時節の話も共有できるのもピアサポートの特徴だと感じました。(河野)

今月の予定:6月22日(土)
於:長崎市役所2階多目的スペース

～ 家族会だより vol.4 ～

(5月の家族会アンケートより)
心尽くしの対応をいつもありがとうございます。参加する度に、知りたい事項のアドバイスをしていただき、勉強になり感謝しています。(Nさん)

2024年6月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|----------------------------------|--------------------------------|--|-------------------|--|
| |  | | | | | 1 |
| 2 | ピアサポ祭り 13:00～16:00 長崎市役所 | ※終日閉所 運動サークル | ピアサポート (テーマトーク) | ピアサポート 当事者研究 カラオケ DAY 黒岩さんDAY | のぞみ会議 ピートークタイム | 7 ※閉所 |
| 9 | 10 工賃支給日 11:00～11:30 菜園 運動サークル | 11 ピアサポート (テーマトーク) 運動サークル | 12 クリーンデー カラオケ DAY | 13 長崎大学看護 実習 Gグループ | 16 ※閉所 | 17 家族会 のぞみカフェ ピアサロン |
| 16 | 17 長崎大学看護 実習 Hグループ 菜園 運動サークル | 18 ピアサポート (テーマトーク) 黒岩さんDAY | 19 ピアサポート 当事者研究 カラオケ DAY | 20 ピアサポート ちやんぱん ピートークタイム | 21 ※閉所 | 22 ピアサポート ちやんぱん 交流会ひあるく (旧ピアサポーター 意見交換会) |
| 23/30 | 24 河野講座 「発達障害」 菜園 運動サークル ピアサロン | 25 ピアサポート (振り回り、 テーマトーク) | 26 カラオケ DAY 黒岩さんDAY | 27 黒岩さんDAY | 28 ※閉所 | 29  |

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30～11:00
- ピアサポートのぞみ : 毎週火曜10:35～11:40
- カラオケDAY : 毎週水曜13:00～14:15
- ピアサポートちやんぱん : 月1回土曜10:00～11:50
- 運動サークル : 毎週月曜13:00～14:30
- 当事者研究 : 月2回水曜10:35～11:40
- のぞみ会議 : 隔月1回木曜10:40～11:40
- ピートークタイム : 隔週木曜 13:00～14:15
- 河野講座 : 月1回月曜10:40～11:40
- 黒岩さんDAY : 月2～3回 13:00～14:15

お知らせ・ラ・カルト

- ◆ 6月12日(水)の午前中はクリーンデーです。 **注目!**
- ◆ 6月15日(土)の「のぞみカフェ」の参加申込み締切は、6月12日(水)です。 ● 廣山さんが5月26日(日)にハートセンターで行われた長崎県障害者スポーツ大会に出場し、女子卓球の部で優勝し金賞を受賞されました。廣山さん、おめでとうございます!
- ◆ 7月15日(祝・月)の開設記念祝賀会の参加締切は、6月27日(水)です。ご都合がよければ、ボランティアの方も申込よろしくお願ひします!



ピアサポーター事務局あじさい

交流会ひあるく報告

日時:5月25日(土)13:30～15:30
会場:長崎市役所2階多目的スペース
参加者:9名

新しい名称に変わってから2回目の実施となりました。今回は「ピアサポーターのためのピアサポート」という内容で「今後ピアサポーターとしてどんな活動がしたいか」について活発な意見交換の場になりました!

研修を終了したピアサポーターが定期的に集う勉強会です



交流会ひあるく

ピアサロン報告

活動回数:2回 (5/11(土)・5/27(月))
会場:のぞみ共同作業所
参加延べ6名

今月からスタートしたピアサロンでは、早速数名の新規の問い合わせがありました。ピアサロン終了時には来場者のスッキリした様子に、ピアサポーターの効果と実力を実感しました!

ピアサポーター数名が来場された方と交流する時間です



終了後のミーティングの様子

利用者Nさんの
活動日誌より

菜園日誌

4月報告 活動回数:4回 参加延べ人数:14人

【活動内容】

人参の間引き、追肥、水菜のプランターへの種まき、花壇の雑草取り、ゴーヤーの植え付け、ネットボールの設置、除草作業、菊・ヒナギクの植え付け、土寄せ、防虫ネットの貼り直し、水菜、ゴーヤーの追肥、中耕

【感想よりピックアップ】

4/18(木)ゴーヤーの成育が思ったよりもやや早く、既につるを巻き始めています。GW後にはネットを設置できればと思います。人参の成長はやや遅れているものの成長自体は順調です。蚊取り線香の設置を忘れていたので次回からは忘れずにします。(スプレーも)

～ 新ボランティアの紹介～

6月の「ピアサポ祭り」よりボランティア参加してくださる 養田さおりさんのご紹介です!

今回初めてボランティアをさせて頂きます。沢山の方と話をしたり、作業をして楽しく過ごしたいと思っています。いつも親子で行動していると思いますが、よろしくお願ひします。



※養田さんは娘さんと一緒に参加されます。よろしくお願ひします。

CuteでFriendlyオムニア・ハッサニンさん

エジプトから来日された長崎総合科学大学修士課程の学生さん、オムニアさんが自ら志願されてボランティアに来てくださることになりました。

5月23日(木)の初対面の日は利用者さんたちはローマ字で表記した自分の名札をつけてご挨拶。言葉の壁を越えて心が通じ合い(?) 楽しい交流となりました。

オムニアさんは基本的に木曜日の午後に来られる予定です! オムニアさんの自己紹介はまた次号でご紹介できればと思います!



～ 寄贈報告 ～

4月27日～5月30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。

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 【利用者】 | 【家族会】 |
| 廣山さん 古着、お菓子 | Nさん 古着 (男性用カッターシャツなど) |
| Yさん お菓子 | |
| 【職員】 | |
| 【ボランティア、支援者、役員】 | |
| 須田さん 寄付金 (4/21) | 森さん アクリルたわし |
| 丸田先生 お菓子 | 美希さん 古着提供 |
| (鹿児島のお土産) | 佐野さん 古着提供 |
| | 今田 古着提供、バザーお菓子 |

商品売上ニュース

2024年3月
売上総額: 2,838円

はあと屋(浜の町アーク内)

- ①アクリルたわし ×8
- ②メッセージカード ×1
- ③レターセット ×1
- ④おたけこ(アクトレット) ×1
- ⑤紙ビーストネックレス ×1

売上合計: ¥2,788

作業所内

- ①おたけこ(アクトレット) ×1

売上合計: ¥50

