

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和6年7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6月末日
編集責任者:河野 知房



アマバマガ



6月は大イベントの「ピアサポ祭りin長崎2024」がおかげさまで無事終了しました。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。
今月はのぞみ共同作業所40周年記念の食事を予定しています。一昨年は団体設立50周年でしたが、のぞみが改めて長い歴史のある事業所だと再認識しました。
また、先月号でもお知らせしましたようにエジプトからの留学生がボランティアとして加わっています。オムニアさんが来る木曜日の午後は英会話ができるという貴重な時間となっています。私も毎回英語を必死で思い出しながら会話を楽しんでいます。7月から約2か月間、長大の作業療法科4年生の実習生が毎日活動に参加しますので皆様よろしくお祈りします。(河野)

5月のぞみカフェ報告

日時:令和6年5月11日(土)13:00~15:00
参加者:13名(利用者8名、ボランティア2名、その他1名)

この日は、連休明けたばかりということで参加者は少ないかなと思いきや、13名の参加がありました。ボランティアの宮崎さん、お仕事の忙しい合間をぬってくださり、カラオケコーナーやリビングを担当してくださいました。そして、ボランティアの山口海斗さんが、病院実習中にもかかわらず、実習の後に駆け付けてくれました。

所長の息子さんMくん(1歳6ヶ月)は、リビングに道路のマットを広げて、車のおもちゃで遊びに夢中です。武男さんが一緒に遊んでいました。リビングではゆったりまったりと雑談、みんな楽しく過ごせたと満足できていました。こちらも皆さんが帰る時に笑顔だと、とても嬉しくなります。またのご参加をお待ちしています。

7月のぞみカフェは、7月13日(土)13:00~です。
申込み締切は7月11日(木)です。

海斗さんお疲れ様! 武男くん遊ぼう



レギュラーメンバーMくん



Oさんと

宮崎さんと

福祉と企業の虹の架け橋フェスタ

長崎市障害福祉課主催
令和6年8月7日(水)10:00~15:00(のぞみ関係ブースは11:45まで)
開催場所:出島メッセ長崎1階イベント・展示ホール

長崎市障害福祉課主催のイベントで、「障害のある方が自分の希望や能力に応じた就労や、就労に向けた訓練の場の選択ができるよう、障害のある方と一般企業、障害福祉サービス事業所を「つながり架け橋」となり、マッチング支援を行うフェスタ」の1ブース(精神障害に関する普及啓発講座)にのぞみ会も関わることになりました!

10:00~11:45出島メッセ長崎3階会議室105で、「精神障害の理解と対応」に関する講話と、複数のピアサポーターによる就労に関わる体験発表等を予定しています。講座のご入場には予約は不要ですが来場者多数の場合は到着順となる可能性もあります。お早めにご入場ください。
※全体のフェスタの催しは人数制限はありません。
どなたでもご参加可能です。

注目! 城栄夏祭りに参加します!

7月21日(日)11:00~17:00(雨天時8/18に延期)
会場:十八親和銀行城山支店駐車場
主催:城栄自治会、長崎城栄商店街振興組合

城栄商店街の代表の方から「城栄夏祭り」への参加のお誘いをいただき、のぞみ会が参加させていただくことになりました。ステージでは14時頃に職員による演奏とともに、のぞみの活動紹介を予定しています。
また、出店ブースは商店街の歩道となります。今回は何人かのピアサポーターにデザインしてもらった、オリジナルの暑中見舞いハガキやメッセージカードなどを販売予定です。お近くの方はお立ち寄りいただければ幸いです。

大盛況! ~ ピアサポ祭りin長崎 報告 ~

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
参加者総数:104名(来場者74名、スタッフ30名)

今村先生の当日の演奏はコテラ



今回も鈴木市長がご来場くださり、各コーナーを回り、多くの方と会話をさせていただきました。ステージでご挨拶もいただき、長崎市がのぞみ会に委託したピアサポーター養成講座やピアサポーター活用についてのお話をさせていただきました。
来賓者は他にも、長崎市議会議員の平岡志様、森恭平様、高橋佳子様、長崎県作業療法士会副会長をされている、小中原隆生様、長崎市障害福祉課の首藤福祉課長、NPO法人心澄理事長、宮本鷹明様、社会福祉法人長崎市をつなぐ育成会理事長の谷美絵様、長崎市障害者団体連合会事務局長の川瀬朋章様、長崎市子ども食堂ネットワークつながる食堂の代表 西田広子様、など多くの支援者の方々にご来場いただきました。



河野所長、鈴木史朗市長

音楽ステージのオープニングは、長崎大学医学部保健学科教授であり精神科医の今村明先生にギター弾き語りして飾っていただきました!
曲は「子どものこころ救助隊」一度聴くと、何日も耳から離れない、とても穏やかな、ほのぼのとした曲です。その後音楽教室の生徒さんやスタッフの心のこもった演奏へと続きました。
ピアサポーターによる「リカバリーストーリー」の時間もあり、多くの方が耳を傾けてくださいました。あいさぽーとの相談支援専門員の友添さんは、今回スタッフ側になり、ピアサポーター事務局あじさいコーナーのお手伝いをして下さいました。コーナーでは多くの方がピアサポートの体験をして下さいました。

外部からの出店は、楽々工房さん、kIZUNAさん、手づくりYOKOさん、神守陽さん、それぞれ魅力的な商品を販売して下さいました。
多くのボランティアの善意、ご協力により、無事にピアサポ祭りを終えることができました。
一般市民の皆様にもピアサポーターの存在を知っていただく良い機会となり、意義のあるイベントとなりました。皆様、ありがとうございました!



生徒さん演奏



スタッフ一同

~クリーンデー報告~

2024年6月12日(水)10:30~12:00
参加者:9名(職員4名、登録者5名)

- 掃除内容
- エアコンフィルター
 - サーキュレーター
 - 空気清浄機
 - ダンボール出し
 - 台所(冷蔵庫やレンジも)
 - 窓・網戸
 - 靴箱
 - 棚や壁の拭き掃除
 - カーペット・休憩室の畳拭き
 - ゴミブリキャップ取り替え

3ヵ月ぶりのクリーンデーでした。午前の活動時間を丸々使い、毎日の10分清掃では行き届かない場所を重点的に、参加者全員で取り組みました。最後に害虫対策も行い、この夏も安心して活動できそうです。当日は真夏日で、みなさん汗だくになりながら頑張りました。掃除終了後はジュースとアイスクリームをいただきました。(佐野)



~ ボランティア紹介 ~

毎週木曜日にボランティアに来てくださっているオムニアさんと6月25日から来られている川田さんからのコメントです!



母国の紹介もしてくれました!

Female, Egyptian, pursuing a master's in environmental design in Nagasaki. Favorite quote: "Curiosity brings new discoveries." I love exploring unknown fields, expanding knowledge, and connecting with new people.
和訳:
エジプト人の女性で、長崎で環境デザインの修士号を取得中です。好きな言葉は「好奇心は新しい発見をもたらす」です。私は未知の分野を探索し、知識を広げ、新しい人々とつながることが大好きです。



川田(加ガ)敏明さん

遠い散歩の先でお邪魔している感じでおうかがいしたいです

2024年7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 長大作業療法 科実習開始 菜園 運動サークル	2 ピアサポート (テーマトーク)	3 ピアサポート 当事者研究 カラオケ DAY	4 七夕まつり ピクトークタイム	5 ※閉所	6
7	8 菜園 運動サークル	9 ピアサポート (テーマトーク) 黒岩さんDAY	10 工賃支給日 11:00~11:30 カラオケ DAY	11 オムニアさん エジプトの食事紹介	12 ※閉所	13 家族会 のぞみカフェ ピアサロン
14	15 海の日 ※作業所は午前のみ 開所しています 作業所40周年 記念食卓会	16 ピアサポート (テーマトーク)	17 ピアサポート 当事者研究 カラオケ DAY	18 ピクトークタイム	19 ※閉所	20
21	22 菜園 運動サークル 城栄商店街 夏まつり	23 ピアサポート (テーマトーク) 避難訓練	24 カラオケ DAY	25 ※AM閉所 (職員会議) 黒岩さんDAY	26 ※閉所	27 ピアサポート ちゃんぽん 交流会もある
28	29 河野講座 菜園 ※PM閉所 運動サークル ピアサロン	30 ピアサポート (振り回り、 テーマトーク)	31 ピアサポート 当事者研究 カラオケ DAY			

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30～11:00
- カラオケDAY : 毎週水曜13:00～14:15
- 運動サークル : 毎週月曜13:00～14:30
- のぞみ会議 : 隔月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10:00～11:50
- 当事者研究 : 月2回水曜10:35～11:40
- ピクトークタイム : 隔週木曜13:00～14:15
- 黒岩さんDAY : 月2～3回13:00～14:15

お知らせア・ラ・カルト

- ◆ 登録者の方で、3ヶ月間のぞみ会へのご出席がない場合「のぞみ便り」のお渡しをストップいたします。4月のご登録後、現在までお顔を出されていない方は次回8月号が届けられない可能性がありますのでご了承ください。ご出席が確認でき次第、お渡しを再開いたします。
- ◆ 避難訓練を7月23日(火)に行います。今回は火災訓練の予定です。普段通所されている方はなるべく参加をお願いします。
- ◆ 今年は7月4日(木)の午前中に七夕まつりをします。30分ではありますが季節の行事を楽しみましょう。
- ◆ 7月15日の昼食会の申し込みは締め切っています。

～ のぞみ会議報告 ～

日時 2024年6月6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2名 職員5名 総数7名

- 【検討事項】
- ・4月の売上報告
 - ・運動サークル/タイムスケジュールの紹介
 - ・菜園報告
 - ・今後のハートメイト活動について
 - ・施設内でのモノの譲渡について
 - ・活動時間内の譲渡は一律禁止
 - ・憩いの過ごし方の再確認
 - ・1Fリビングはフリースペース、食事は活動中禁止です。
 - ・クリーンデー内容確認
 - ・各曜日職員スタッフ確認
 - ・新ボランティアについて
 - ・作業工賃について
 - ・調理実習報告/生善焼き定食
 - ・6/2ピアサポート祭り報告、感想
 - ・6月、7月のぞみカフェ案内
 - ・7/4七夕まつりについて
 - ・作業所40周年記念について
 - ・実習生スケジュール
 - ・今後の日程確認
 - ・工賃支給日7/10(水)13:00～8/5(月)11:00～
 - ・夏季休業について

次回のぞみ会議は8/1(木)10:40～です!

河野講座報告

日時:5/20(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)

今回は皆さんに考え方のくせを知ってもらおうためのワークシートを使い、自身の傾向について知ってもらえる時間になりました。参加者の方それぞれから質問や感想をもらいながらお互いの傾向について共有できたのが良かったです。認知行動療法の話になったときに、ピアサポートの例会(テーマトーク)や当事者研究が自身を客観視したり他人の考え方を知ったりする要素が含まれている事を再認識しました。(河野)

今月の予定:7月29日(月)
テーマ「セルフコンパッションについて」

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時:5/11(土)10:00～11:45
場所:1階リビング
参加者/会員7名、所長 計8名

今月のテーマ「在宅で受けられるサービス」
本人や、ご家族が毎日の生活を過ごしやすくするためには、障害福祉サービスの利用はとってもありがたいものです。「必要な助言や相談、日常生活を支援して頂けるサービスを詳しく教えていただきありがとうございました」との声をいただきました。

今月の予定:7月13日(土)
テーマ:「セルフ・コンパッション
(自分自身へ思いやりを向ける)」

～ 寄贈報告 ～

6月1日～6月25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。

- 【ボランティア、支援者、役員】 【職員】
黒岩さん 寄付金、七夕飾り 山下美希さん お土産お菓子
【利用者】
Kさん お菓子

上記の他にも、ピアサポートで家族会会員の方や賛助会員、支援者の方々などからカンパ箱に寄付をいただきました。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:5/25(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付き合いたくない人との断り方
②調子がいい時を維持する方法

- 2グループ
①生活費のやりくりについて
②新しい環境で工夫していること

今回は、人間関係について少し踏み込んだ内容がテーマになっていた。近年の物価高騰について現実的なお金の話がテーマになっていたことが印象的でした。ワイワイ盛り上がるというより真剣に向き合う場面も多かったように思います。(河野)

今月の予定:7月27日(土)
於:長崎市役所2階多目的スペース



利用者Nさんの 活動日誌より

菜園日誌



5月報告 活動回数:3回 参加述べ人数:10人

【活動内容】
ミズナ、ゴーヤー、ニンジンの追肥、中耕、除草作業、ゴーヤーのネット設置、ミズナの収穫、除草作業、つるの誘引、プランターの底上げ



【感想よりピックアップ】
6/10(月) ニンジンの収穫、ゴーヤーの管理をした。ニンジンは大きいものを6日にとったのであまり大きいものは採れないかと思っていたが、予想より大きいものが収穫出来た。

※写真の人参は6月に収穫したものです!

～ 運動サークル報告 ～

5月活動報告
活動回数:3回 参加述べ人数:19名 内登録者のべ人数:18名)

予定通り前半バドミントン、後半卓球を行っています。バドミントンはするけど卓球は苦手と言っていた方も、実際に卓球を皆でやってみたら楽しそうにされていました。体育室に小型扇風機があるので、休憩時間に水分補給をしながらうまく利用しています。(担当:寺井)

商品売上ニュース

2024年4月
売上総額: 23,526円

はあと屋(浜の町7-4-7内)

- ①アクリルたわし ×23
- ②おたけニ ×12
- ③レターセット ×1
- ④おたけニ詰替 ×8
- ⑤紙ビーストネックレス ×1
- ⑥刺し子ふきんDX ×5

作業所内

- ①ニット帽子 ×2
- ②おたけニ本体(77t) ×2
- ③紙ビーストネックレス ×1
- ④刺し子ふきんDX ×1

売上合計: ¥10,110-

NPO総会

- ①アクリルたわし ×10
- ②レターセット ×2
- ③メッセージカード ×1

売上合計: ¥11,556-

売上合計: ¥1,860-