

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和6年10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9月末日
編集責任者:河野 知房



アメバブログ

今年も残暑が厳しい9月でしたが、ようやく秋らしい季節になってきました。秋はよく「○○の秋」と表現されますが、皆様はいかががでしょうか？私らもっぱら「スポーツの秋」です。朝気持ちよく走る季節なのでスッキリした一日を送れそうですね。子どもも今月で2歳になり、行動範囲も広がり活発になりました。激しい遊びが好きなので体力勝負な毎日を送っています笑。気温差が激しい季節なので体調管理に気を付けながら秋を楽しみましょう！（河野）

8月のぞみカフェ報告

日時：令和6年8月17日(土)13:00～15:00
参加者：12名(利用者6名、ボランティア2名、実習生1名、職員2名、その他1名)

今回は大きなスイカを用意しました。学生ボランティアの山口海斗さんと、重富さん、そして、実習中の川中奈都実さんが、果物を切り分けたりとお世話してくださいました。入室した利用者さんたちは、スイカと梨（河野所長のご実家からいただいたもの）をお腹いっぱい美味しく食べていました！スイカを食べ終わると、実習生の川中さんが企画してくれた「ウソ発見ゲーム」が始まりました。海斗さんと重富さんがひとつだけつけた「ウソ」が何かを見破る、というゲームです。皆さん、楽しく参加していました。ゲームのあとは、カラオケを楽しんだり、お話をしたりと、皆さん思い思いに過ごしました！河野所長のご息女M君は、1歳10ヶ月となり、ますます言葉が増えましたし、足腰がしっかりしていて、階段の昇り降りも上手です。10月ののぞみカフェは、音楽室を茶室にいたしましてお茶をいただきたいと思っています！

10月のぞみカフェは10/12(土)13:00～15:00です。
参加締切は、10/8(火)です。人数制限がありますのでお早めにお申し出ください。



スイカをガブリ！



楽しかったね！

注目！ ～行ってきました♪わたぼうしコンサート～

わたぼうしコンサート実行委員会主催
開催場所:長崎市民会館文化ホール
日時:令和6年9月1日(日)13:30～15:00

「障害のある人たちの心を歌う」わたぼうしコンサートinながさき2024で入選した7つの作品の中の「明日」という詩に曲をつけ、見事優秀曲として山口海斗さんの演奏を鑑賞してきました！選ばれたボランティアの黒岩さんの計らいで10人分のチケットを無料でいただき、希望した利用者さん、ちゃんぽんの方々と海斗さんの応援をすることができました。中高年の作曲者が多かった中、冒頭から会場に呼びかけるようなパフォーマンスで観客の心をつかみ、元気で優しく力強い演奏が会場に響き渡りました。海斗さんは、県社会福祉協議会長賞を受賞しました。のぞみでも披露してもらえる日があるかもしれません！

「でも大丈夫！なんとかなるさっ！！」



～ 隠れ家レストランのぞみ ～ さっちゃんキッチンパート3

佐野さんが企画している調理実習第4弾です！

日時:令和6年10月24日(木)
場所:のぞみ共同作業所1階



10/24(木)10時半より、調理実習を行います。メニューは、かぼちゃのシチューとパンを予定しています。(状況により、多少の変更の可能性あり)エプロンと三角巾はこちらでも用意しておりますが、お持ちの方はご持参ください。参加費は実食代300円で、前払いとなっております。もちろん調理に参加されなくてもOK！申し込みは10/17(木)までお願いいたします。(佐野)

新！～ピアカウンセリングのご案内～

以前行っていましたが、のぞみピアサポーターによるピアカウンセリングを再開します！当事者だからこそ共感してもらえること、相談しやすいことがあるかと思えます。専門的な研修を修了したピアサポーターが対応しますので、安心してご利用ください。

対応時間は毎週水曜日の午後となっております。1回の面談時間は最大30分となります。ご希望の方は当日の朝礼時までに申し出ください。先着順となっておりますので、早めの予約をお勧めします。



～ 西海市で長崎市のピア活動を紹介しました！ ～

「西海市障がい者等自立支援協議会 障がい者地域移行・地域定着部会ピアサポーター情報交換会」
日時:9月18日(水)14:00～16:00
場所:西海市西彼保福祉センター

今回は、長崎市でのピアサポーター事務局あじさいの活動の紹介を河野より、があるく会員でもある西海市のピアサポーター辻孝明さんにはり力パリストストーリーを発表していただきました。約30名ほどの西海市で障害福祉に携わる支援者の方に参加していただきました。終了時のアンケートでは、「ピアサポーターならではの悩み等が聞けて、ピアサポーターが具体的にイメージできた」と今回の講演によって具体的なイメージにつなげていただけた感触を持ってました。長崎の取り組みが県内の他市町のモデルとなることを目指して引き続き頑張りたいと思います！（河野）



心が落ち着く手芸MIKI

「手芸MIKI」では刺し子(刺繍)をしています。少人数でゆったりと行なっています。私自身、刺し子は初心者で勉強中です。参加されている方も刺し子が初めての方ばかりです。手芸は心を落ち着かせてくれます。手芸が苦手な方も興味のある方は是非ご参加下さい。(MIKI)



交流会びあるく報告

日時:8月24日(土)13:00～15:00
会場:長崎市市役所2階市民利用会議室
参加者:14名(うち修了生9名)

「長崎げんき会」代表の辻英三郎さんに「きょうだい会の活動内容」というテーマでご講演いただきました。「きょうだい会」は、当事者のきょうだいの方が集まって意見交換する場となっています。当事者の親と兄弟姉妹の立場には違いがある為、支援できる内容も変わります。その点に着目した活動を行っているそうです。質問も多く挙がり、特にご兄弟がいいらっしゃる方は、当事者のご兄弟を持つ皆さんの目線での話を聞くことができ、大変参考になったようでした。



辻代表



質疑応答の様子

兄弟姉妹

精神障害をお持ちのきょうだいのことで悩んでいませんか？

統一失調症のきょうだいがいしゃる方、その症状・経過・治療法、怒り、気分落ち込み、時には暴力 etc...で困っている、お話を聞きたいですか？

きょうだいは臨時的に「精神障害者」のバランが崩れてしまっているのです。きょうだいの立場に寄り添ってほしいです。定例会、病院やグループホームでの見学、福祉制度の勉強、最新の情報を伝える...などの活動を通して、あなたなりのサポートの仕方を身につけていきましょう。

長崎げんき会 since 2005

- 定例会の会場：長崎市北公民館
- 長崎市千歳町5-11(トクトピア)3F
- 研修室(全5室)
- 年会費：¥1,000(初回は無料)
- Zoom参加も可能(要連絡)

※当会は、政治団体、宗教団体等と関わりは一切ありません。

長崎げんき会の会員募集チラシです

2024年10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 ピアサポート (テーマトーク) 黒岩さんDAY	2 手芸MIKI カラオケDAY ピアアカソング	3 のぞみ会議	4 ※閉所 🌙	5
6 日帰り研修旅行	7 ※終日閉所 運動サークル	8 ピアサポート (テーマトーク)	9 ピアサポート 当事者研究 カラオケDAY ピアアカソング	10 クリーンデー 工費支給日 13:00~13:30 ピアアカソング	11 ※閉所	12 家族会 のぞみカフェ ピアサロン
13	14 スポーツの日 菜園 運動サークル	15 ピアサポート (テーマトーク)	16 手芸MIKI カラオケDAY 黒岩さんDAY ピアアカソング	17 河野講座 ハロウィン 飾り付け	18 ※閉所 👻	19
20	21 菜園 運動サークル	22 ピアサポート (テーマトーク)	23 ピアサポート 当事者研究 カラオケDAY ピアアカソング	24 調理実習 ピアアカソング 黒岩さんDAY	25 ※閉所	26 ピアサポート ちゃんぽん 交流会びあるく
27	28 菜園 運動サークル ピアサロン	29 ピアサポート (振り返り、 テーマトーク)	30 手芸MIKI カラオケDAY ピアアカソング	31 ハロウィン パーティー 👻		

～ 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
- 手芸MIKI : 隔週水曜10:30~11:40
- 黒岩さんDAY : 月2~3回 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10:00~11:50
- 当事者研究 : 月2回水曜10:35~11:40
- ピアアカソング : 隔週木曜 13:00~14:15
- ピアアカソング : 毎週水曜13:00~14:10

お知らせア・ラ・カルト

- ◆ 今月の運動サークルは全て13:00からです。9月は時間変更のお知らせが出来ず申し訳ありませんでした。
- ◆ 10/6(日)伊王島研修旅行の集合場所はビッグNスタジアムに変更となりました。ご注意ください。
- ◆ (参加者は締め切っています。申込み、ご入金済の方のみご参加可能です)
- ◆ 10/7(月)は作業所は閉所しています。運動サークルのみ行います。
- ◆ 10/10(木)の午前はクリーンデーです。
- ◆ 10/12(土)ののぞみカフェは、申込み多数の場合は人数制限させていただきます。お早めに申込みください。
- ◆ 10月31日(木)の午後にはハロウィンパーティーを予定しています。変装グッズはのぞみにありますので皆さんお気軽にご参加ください。

～ ピアアカソングタイム 報告 ～

日時: 令和6年8月1日(木)13:00~14:15
場所: のぞみ共同作業所1Fリビング
参加者: 9名

8/1 (内容) あみだくじトーク、嘘発見ゲーム

今回は実習生の川中さんが企画、司会進行をしてくださいました。前半は「あみだくじトーク」後半は「嘘発見ゲーム」をしました。どちらの企画も好評で、特に「嘘発見ゲーム」が盛り上がりしました。紙面ではゲーム内容が説明しづらいのですが、今後のピアアカソングでも「あみだくじトーク」「嘘発見ゲーム」を行う予定です。興味のある方は是非、ご参加ください。



家族会報告 (のぞみ家族会)

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

今月は「薬との付き合い方」についてのお話。なかでもCP換算値という抗精神病薬の量が適正かどうかの目安を知れる計算法を教えてもらい、参加された方からも「医師に処方された薬をただ服用するのではなく効果や副作用などを知る必要があると思いました」や「CP換算値に興味を持ち計算してみます」などみなさん興味深々のご様子でした。

※出欠の連絡をお早めに林までよろしくお願いたします。会長: 林

今月の予定: 10月12日(土)
テーマ: 「ピアサポーターによるリカバリーストーリー」

～ 寄贈報告 ～

8月23日~9月23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】
江野さん お菓子
重富先生 お菓子
- 【賛助会員】
武男さん アイスクリーム
重富先生 洋菓子 (ラスク)
- 【家族会】
Aさん 新品衣類2着
- 【音楽教室】
前田さん ペットボトルお茶、缶コーヒー多数
- 【職員】
佐野さん お菓子
森さん アクリルたわし40個
尾道さん すだち

商品売上ニュース

2024年7月
売上総額: 13,296円

はあと屋 (浜の町7-ケド内)

- ①アクリルたわし ×13
- ②お茶 ×13
- ③お茶 ×4
- ④メッセージカード ×4
- ⑤刺し子ふきんDX ×1

売上合計: ¥5,806-

作業所内

- ①ゴーヤ ×8名
- 7/27ちゃんぽん
- ①暑中見舞いポストカード ×38
- 7/15創立記念日
- ①ポストカード ×8名 50×31

売上合計: ¥1,900-

7/21城栄商店街夏祭り

- ①暑中見舞いポストカード ×48
- ②レターセット洋 ×3
- ③「のぞみののぞみ」1巻 ×1
- ④「のぞみののぞみ」2巻 ×1

売上合計: ¥3,640-

売上合計: ¥370-

売上合計: ¥1,900-

売上合計: ¥1,580-

ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん

日時: 8/24(土) 10:00~12:00
場所: 長崎市役所2F多目的A-1
参加者: 14名 (登録者14名、見学9名)

- 1グループ 回を重ねるごとに参加者が増え、今回も初めての方が2名参加されました。ピアサポートのことで知っている方が着実に増えていることを実感します。テーマを挙げた方は「皆さんの意見が聞いて良かった。」「皆さんに共感してもらって嬉しかった。」と満足されていました。
- ①夏ならではの旅行に行きたい場所
- ②今を生きる苦しさ
- 3グループ
- ①落ち着いた言動をとる方法 来月も沢山の方のご参加をお待ちしています。幻聴が聞こえた時の気分の落ち着かす方! (スタッフ)
- せ方
- ②特性で苦手な事への対処法



今月の予定: 10月26日(土)
於: 長崎市役所2階多目的A-1

河野講座報告

日時: 8/22(月) 10:40~11:40
場所: 1階リビング
参加者: 5名 (うち登録者4名)

今回は薬との付き合い方について、錠剤の種類と効き方の特徴からおおまかな服用の種類と効果を情報提供しました。参加者に実際に服用してみようという試みはどうだったか、副作用はどんな風にきつかったか、などのエピソードも交えつつ薬の理解を深められた回になりました。(河野)

今月の予定: 10月17日(木)
テーマ: 「生活訓練(施設)について」

利用者Nさんの活動日誌より

菜園日誌

8月報告 活動回数: 3回 参加述べ人数: 6人
【活動内容】
ゴーヤーの管理(追肥、中耕、挿心、乾燥対策のみみ殻敷き、枯れた枝の撤去)、クウシンサイの管理(追肥、中耕、収穫を兼ねた挿心)、キクのみみ殻敷き、除草作業、クウシンサイの管理と収穫、畑の土作り(除草と土の掘り返し)、畑の周辺の除草
【日誌よりピックアップ】 9月の日誌より
マツバボタンが予想以上に成長しているため近々花壇の近くに植え替えようと思います。
ゴーヤーに関しては、これ以上は収穫は見込めないと判断し、撤去することにしました。ゴーヤーの片付けは、ネットについた葉やつるを取り除く必要がありましたが、HさんとNさんが行ってくれたので非常に助かりました。
何も無いプランターに今後ミズナを植える予定です。

～ 運動サークル報告 ～

8月活動報告
活動回数: 3回 参加述べ人数: 26名 (内登録者21名)

～ある日の記録～
最初は、バドミントンで交代で行いました。後半は卓球で、卓球台2台準備出来たので、交代しないでポジションを変えながら行う事が出来ました。音楽教室のMさんのお母さんから終了後参加者全員に、お茶のペットボトルを差し入れとして頂きました。(記録: 寺井)