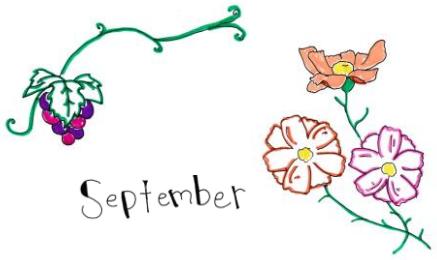


のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和6年9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8月末日
編集責任者:河野 知房



Facebook

今年ものぞみは10日間ほどの夏季休業がりましたが、皆様はいかが過ごされたでしょうか?私は子どもの保育園の夏祭りに親戚を招いたり、大分に帰省したりと充実した時間を過ごすことが出来ました。最近では朝晩がいくらか涼しくなり、少しずつ秋の雰囲気を感じられるようになりまし。ただ昼間の暑さは継続していますので皆さん気を付けて過ごしましょう!(河野)

7月のぞみカフェ報告

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

当日は、ボランティアの人手が足りず、実習中の海斗さんと、職員の佐野さんにお助けいただきました。実習生の川中さんも参加しました。2階では海斗さんがカラオケのお世話を、1階では佐野さんが利用者さんの対応をしました。音楽室では、懐かしの曲から新しめの曲までエレクトーンのリクエストをいただき、演奏しました。所長のご長男M君は、お気に入りのおもちゃを出して楽しんでいました。「あか、あお、くろ、みどり」だいぶん言葉が増えて来ています。歌はキラキラ星が好きとのこと。歌ってくれる日が楽しみです。カフェの最後にアイスクリームを冷凍庫から好きなものを選んで食べてもらいました。今回も笑顔あふれるカフェとなりました。



お気に入りの車たちを紹介するMくん

キラキラ星歌います!



9月のぞみカフェは9/14(土)13:00~15:00です。
参加締切は、9/10(火)です。

注目! ~福祉と企業の虹の架け橋フェスタに参加しました~

長崎市障害福祉課主催
開催場所:出島メッセ長崎1階会議室105
日時:令和6年8月7日(水)10:00~11:40

虹の架け橋フェスタの「精神障害者について学ぶ」のコーナーで、「ピアサポーター事務局あじさい」に所属する3人のピアサポーターがリカバリーストーリーの発表を行いました。

当会場には登録利用者12名、家族会から3名、ボランティア、支援者5名、理事1名、医療関係者1名、外部家族会より2名の方がのぞみからの呼びかけで来場して下さいました。会場は満員状態で約90名近くの方が入場され、発表者の声に耳を傾けました。

3人のピアサポーターそれぞれ歩んで来られた道のり、前向きな姿勢に共感し勇気づけられた方も多くいらっしゃったと思います。主催の障害福祉課の皆様、企画運営の地域生活支援部会の皆様、大変お疲れさまでした!



Mさん、Fさん、武男さん
すばらしい発表をありがとうございました!

~避難訓練報告~

日時:令和6年7月23日(火)13:00~14:00
参加者:8名(利用者4名、ボランティア7名、実習生1名、職員2名)

過去に来てくださった北消防署の方の地震の避難に関する講話のビデオを観た後、実際に地震の避難訓練をしました。



【参加者感想・メモより抜粋】
・本震は長くても1分以内。揺れている最中は机の下などにかく頭を守る。揺れがおさまってから避難する
・脱出すると共に窓ガラスにガムテープをバツンに貼った後にハンマーで割ると、破片が散ることなくできるということ
・備蓄(乾パン、水、簡易トイレなど)の必要性和棚やテレビの固定が必要だと感じた
・のぞみでは避難するときはパチンコ屋さんの空き地から、IHタイプのコンロは上から物がなくなるだけで自動で消える。のぞみからの避難所は北消防署のコミュニティセンター。

~LET'S GO! アイランド長崎~

日時:令和6年10月6日(日)
行き先:アイランド長崎(伊王島) 日帰りプラン

今年の日帰り研修旅行は、のぞみ会議の結果、アイランド長崎のランチバイキングとなりました。ランチ以外には、近くの馬込教会や海岸へ徒歩で散策する予定です。参加対象は、のぞみの登録者、ボランティア、のぞみ家族会会員、NPO会員です。参加費は大人も子どもも一律1000円です。(ランチ、バス代、軽いおやつ、飲み物付き)
※登録者のご家族がご参加の場合、参加費は2000円となりますが、応募者多数の場合は登録者を優先させていたいただき、参加をお断りさせていただく場合もございます。

参加申込締切 9月19日(木)
※参加人数が40人に達しましたら早く締切場合があります
入金締切 9月26日(木)
※入金の際はなるべくお釣りのないようお願いします

既に現時点で30名程(定員40名)申込みがあつてますので、早めにご連絡、ご入金下さい。

~実習生からの挨拶~

7/1から8/26まで7週間実習に入られていた長崎大学医学部保健学科作業療法学専攻4年生の川中奈都実さんが実習を終えられました。

なお、川中さんは今後もボランティアとしてのぞみの活動に参加して下さることになりました。川中さん、よろしくお願致します!川中さんから利用者さんへのメッセージです。

7週間大変お世話になりました。皆さんが温かく受け入れてくださったおかげで様々な活動に楽しみながら参加させていただき、多くのことを学ばせていただきました。この貴重な経験を今後活かしてこれから精進します。本当にありがとうございました。今後もボランティアとして関わらせていただくので、よろしくお願致します。



川中さん

交流会びあるく報告

日時:7月27日(土)13:00~15:00
会場:長崎市役所2階多目的スペース
参加者:17名(うち修生13名)

今回は「WRAP」について、講師の馬渡春彦さんに修生の皆さんに向けてワークショップ形式でお話ししていただきました。リカバリーのために大切なものをまとめた「元気に役立つ道具箱」の中の「自己主張したいこと」、「幸せを感じる食べ物」の2つのテーマについて、それぞれ自由に意見を出し合いました。終始温かい雰囲気の中、短い時間ながらWRAPの雰囲気を感じることができました!

今月の予定:9月21日(土)
テーマ「福祉制度について」



WRAP体験の様子

WRAPとは、「元気回復行動プラン」というリカバリーのための考え方の一つです

~のぞみ会議報告~

日時:2024年8月1日(木)10:40~11:40
場所:のぞみ共同作業所
出席者:職員3名 利用者4名 実習生1名 総数8名
【検討事項】

- ・6月上売 合計 10,503-
- ・運動衫/服装/替替え/水分補給/運動靴必須
- ・菜園報告
- ・手芸MIKI 当事者研究がない水曜日
- ・掃除後のお菓子について
- ・活動時間中のヘル/朝礼前、食べ物、終礼後
- ・現在の各曜日ｽﾀﾌ確認~8月
- ・ボランティア情報
- ・作業所創立40周年記念報告
- ・7/21(日)城夏祭り報告
- ・8/7(水)福祉と企業の虹の架け橋フェスタ
- ・8/17(土)のぞみカフェ案内
- ・9/1(日) わたぼうしコンサート
- ・10/6(日)日帰りバス研修/行先候補について
- ・県立大看護実習
- ・今後の日程確認
- ・工賃支給日/夏季休業、9月の閉所日、午後閉所日

次回ののぞみ会議は10/3(木)10:40~です!

2024年9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2 菜園 運動サークル	3 ピアサポート (テーマトーク)	4 手芸MIKI カラオケDAY	5 オムニアさん 現在の研究発表	6 ※閉所	7
8	9 菜園 運動サークル	10 ピアサポート (テーマトーク) 工賃支給日 13:00~13:30 黒岩さんDAY	11 ピアサポート 当業者研究 カラオケDAY	12 ピアトークタイム	13 ※閉所	14 家族会 のぞみカフェ ピアサロン
15	16 敬老の日 ※閉所	17 ピアサポート (テーマトーク)	18 手芸MIKI カラオケDAY 黒岩さんDAY	19 河野講座	20 ※閉所	21 ピアサポート ちゃんぽん 交流会びあるく
22 秋分の日	23 振替休日 ※AM閉所 (理事会) 運動サークル ピアサロン	24 ピアサポート (振り返り、 テーマトーク)	25 ピアサポート 当業者研究 カラオケDAY	26 ※AM閉所 (職員会議) 黒岩さんDAY ピアトークタイム	27 ※閉所	28
29	30 菜園 運動サークル ピアサロン					

～ 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回木曜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
- 当業者研究 : 月2回水曜10:35~11:40
- ピアトークタイム : 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

- ◆ 9月16日(月)は、1日閉所致します。運動サークルもありませぬ。ご注意ください。
- ◆ 10月6日の伊王島研修旅行は、人数に達しましたら締切日以前に締切場合があります。ご注意ください。
- ◆ イベントの参加申込みは、締切日が提示された時点で受け付けます。それ以前のお申し出は管理が出来ませんのでご理解よろしくお願いいたします。



～ ピアトークタイム 報告 ～

日時: 令和6年7月18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

7/18(内容) ピアトークすごろく、YouTube鑑賞

前半はピアトーク同じみの「ピアトークすごろく」をしました。すごろくを楽しみにして下さっている利用者さんがいて嬉しいですね。また、実習生の川中さんが参加してくれたことで賑やかな回になりました。

後半は「ピアトークすごろく」の話題で上がった好きな歌をYouTubeで視聴しました。

利用者さんから「参加できて気持ちよくなりました。」「自宅以外でほっとできる場所があって良かったです。」「といった声が聞かれました。

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時: 7/13(土)10:00~11:45
場所: 1階リビング
参加者/会員6名、所長 合計 7名

今月のテーマ「セルフ.コンパッション(自分に思いやりを向ける)」今月は、いつもより少ない人数でしたが、みなさんのお話をもとに所長からアドバイスをいただきました!ところでみなさんは自分自身に思いやりを持っていますか?なかなか自分に思いやりを持って持たない気がします。我が子にも「人には思いやりを持ってね」なんて駄げてましたが、今の世の中、見えぬ敵がたくさんいるそうだから、自分の心を大切に上手にコントロールしなくては!

※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:9月14日(土)
テーマ:「様々な障害について」

～ 寄贈報告 ～

7月27日~8月22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】
丸田先生 お菓子
友添さん コーヒー類

【職員】
河野所長実家 お菓子、梨

商品売上ニュース

はあと屋(浜の町7-ケド内)
①アクリルたわし ×6
②ホ*ケビニ ×3
③ホ*ケビニ詰替 ×3

売上合計: ¥1,933-

作業所内

①人参 ×11名

売上合計: ¥1,680-

2024年6月
売上総額: ¥10,503円

6/2ピアサポ祭り

①アクリルたわし ×17
②ホ*パ*ビニ*ズ*初乳 ×1
③レゾ商品 ×10
④巾着袋 ×1
⑤レターセット ×2
⑥メッセージカード ×9
⑦「のぞみのぞみ」1巻 ×3
⑧「のぞみのぞみ」2巻 ×2
⑨ホ*ケビニ本体アクリル ×3
⑩ホ*ケビニ詰替(小) アクリル ×3
⑪ホ*ケビニ詰替(大) アクリル ×2

売上合計: ¥8,570-

ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん

日時: 7/27(土) 10:00~12:00
場所: 長崎市役所2F多目的A-ス
参加者: 25名(登録者22名、見学3名)

1グループ

①特徴のある人の世話について
②どこまで頑張らないといけないのか

2グループ

①気分、感情の波の乗りこし方
②熱中症対策

3グループ

①不安に対する対処法や予防法
②体調が悪くなる時のサイン

先月、今月と参加者が多く、3グループに分かれてピアサポートが出来ていることを嬉しく思います。参加して良かったと言う感想が多いです。今回は体調管理(熱中症対策)や人間関係、感情コントロールについてのテーマが上がって、どのグループも活発な意見が交わされていました。(スタッフY)



今月の予定:9月21日(土)
於:長崎市役所2階多目的A-ス

河野講座報告

日時: 7/29(月) 10:40~11:40
場所: 1階リビング
参加者: 3名(うち登録者2名)

今回は「セルフコンパッション」という自分自身への思いやりを向けることについて、皆さんにお話しました。参加者の方から「苦しみに過剰に反応してしまうことが多いのでまたお話があったら嬉しいですね」と感想をいただいたので、次回はもっと深められたらと思います。(河野)

今月の予定:9月19日(木)
テーマ:「様々な障害の理解」

利用者Nさんの 活動日誌より

菜園日誌

7月報告 活動回数: 4回 参加述べ人数: 11人

【活動内容】

ゴーヤーの管理(追肥・中耕・収穫、摘心、枯れた葉の除去)
クウシンサイの管理(間引き・追肥・中耕)
一部鉢植えの土寄せ、除草作業

【日誌よりピックアップ】

相変わらず暑いものの、それでも夏季休業前よりもかなり涼しくなったため、作業がやりやすくなりました。ゴーヤーは夏休み前の対策が効いたのか、何とか持ちこたえました。前回は枯れてしまったものの、また新しい実が付きはじめているため、まだ続けていけるかと思えます。クウシンサイは目標の草丈になったため、これからはどんどん収穫をしていけるかと思えます。

～ 運動サークル報告 ～

7月活動報告

活動回数: 4回 参加述べ人数: 33名(内登録者27名)

～ある日の記録～

Mさん親子には来て頂きましたが、他のメンバーが遅れ気味になり、前半バドミントンを交代で休憩とりながら行いました。後半は卓球を、子どもさんたちもボランティアのOさんと楽しそうにやっていました。(寺井)

