

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和6年11月号



10月はおくちから始まり、長崎スタジアムシティの開業や解散総選挙もあり話題に尽きない月でした。のぞみでも日帰り研修旅行やハロウィン祭りなど行事が目押しでした。思えば昨年は体調を崩し続けた時期でもあり、今年は健康管理をより気をつけた生活を送っています。11月は一大販売イベントでもあるベルナード販売があります。今年もオリジナル年賀状が楽しみです！(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10月末日
編集責任者:河野 知房



9月のぞみカフェ報告

日時:令和6年9月14日(土)13:00~15:00
参加者:13名(利用者7名、ボランティア3名、職員2名、その他1名)

今回ボランティアとして駆け付けてくださったのは、内野さん、江野さん、山口海斗さんの3人でした。
1階リビングでは、静かに読書する人や、ボランティアを交えてのんびり談笑する人たち。
音楽室では、エレクトーンの演奏をリクエストした方がエレクトーンの演奏を聴くのが初めてだったようで、とても興味深そうに演奏に耳を傾けていらっしゃいました。
2階はカラオケコーナー!途切れることなく曲が流れていました。
M君は、ボールを渡したり受け取ったりするエンドレスな遊びを楽しんでいました。根気よく遊んでくれた参加者のみなさん、M君、ニコニコ。
最後に記念写真を撮って、のぞみカフェは終了です!10月のぞみカフェは、河野所長のお母様がいらっしゃいました。そのご報告は12月号でさせていただきます。

11月のぞみカフェは11/16(土)13:00~15:00です。
参加締切は、11/12(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。



~日帰りバス研修旅行に行ってきました!~

日時:令和6年10月6日(日)
行き先:アイランド長崎(伊王島)
参加者:36名(内訳)職員6名、ボランティア75名、通所者4名、運動サークル1名、ちゃんぽん9名、ピザメーカー8名、家族会2名、音楽教室5名、理事1名、職員家族1名(一部重複有)



この日の予想天気は一週間前からずっと曇りで降水確率40%。ところが、当日は嘘のように晴天となりました!

バスの中では、事前に集めたリクエスト曲を海斗さんが流してくれました。

伊王島に到着し、ランチの前に馬込教会を観光しました。高台からとても綺麗な景色を眺めたり、教会の歴史を感じたりしました。そして、いよいよアイランド長崎へ!90分間の食べ放題バイキングです。みんなウキウキしながらおかずを選んで美味しく食べていました。食事が済み、海岸コスタ・デル・ソルへとみんなでお散歩です。砂浜を掘ったり、貝殻をみつけたり、走っている人もいました!



繰り返し押し寄せる波が起こす衝撃により空気や海水の分子構造が変化し、マイナスイオンが発生します。波の音を聞くだけでリラックスできるのはマイナスイオンがたくさん出ているからと言われています。マイナスイオンで満たされた環境にいと、血行が促進され体内の酸素が増え、リラックスした状態になるので、海のお散歩はお勧めです。

これで全行程を終え、バスで帰路につききました。こうして、皆が楽しみにしていた1日研修は、笑顔で終了しました。お世話を手伝ってくださったボランティアの方々、ありがとうございました。そして楽しい旅を企画して下さった河野所長、ありがとうございました。

~クリーンデー報告~

2024年10月10日(木)10:30~12:00
参加者:10名(利用者4名、職員4名、ボランティア72名)

- エアコンフィルター 4台
- サーキュレーター・空気清浄機
- カーテンの洗濯(リビング・音楽室)
- 靴箱の中・玄関の扉
- ダンボール出し
- 台所(レンジ、冷蔵庫内・賞味期限の確認)
- 扇風機(掃除と片付け)
- 家具・壁紙・2階引き戸のビニール
- 窓・網戸



今回のクリーンデーは4ヶ月ぶりとなりました。みなさんの頑張りと、心強いボランティアさんのおかげで時間内に完了し、掃除の後は、アイスクリームをいただきました。次回は12月に年末恒例の大掃除を予定しています。またみなさんで作業所をきれいにしましょう! (佐野)

~第4回のぞみ会議報告~

日時:2024年 10月3日(木)10:40~11:40
場所:のぞみ共同作業所
出席者:利用者5名 ボランティア11名 職員4名 鑑聴11名

【検討事項】

- 販売関連
- 運動サークル/10/14と1/13は休み
- 菜園/大根と水菜を種付け
- 憩いスペース/1階wii随時可能、2階自習可能
- プログラム活動へ現状や要望など
- ピアカウンセリング/10月より水曜午後
- 現在の各曜日スタッフ確認(〜12月)
- ボランティア情報(川中さん、竹本さん)
- クリーンデー10/10(木)午前中
- 10/6(日)日帰りバス研修注意事項
- 10/12(土)のぞみカフェ「お茶カフェ」
- 調理実習10月24日(木) 締め切り10/17(木)
- ハロウィンパーティー10月31日(木)午後
- ベルナード 観光通り販売期間
- オリジナル年賀状販売(お年玉付き)
- クリスマス会/12月25日(水)について
- 実習関係日程
- 今後の日程確認



交流会びあるく報告

日時:9月21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:13名(うち修了生9名)

今回は、長崎市役所障害福祉課の柴原彩子様から、長崎市の障害福祉の概要についてお話をしていただきました。長崎市は、市内の人口あたりの精神病院の病床数、入院患者数、障害者手帳の交付数は、他の同規模の中核都市と比べても非常に高いことが特徴的です。また、地域での生活のサポートとして、①入院中から、住居の確保や新生活の準備等の支援を行う「地域移行支援」②地域で生活している人を対象に、24時間の連絡相談等のサポートを行う「地域定着支援」などがありますが、令和5年度の長崎市の実績では、①が7件、②が30件だったそうです。退院後の生活を見据えてさまざまな準備をしておくことは、スムーズに地域での生活をはじめするために重要なことなので、地域移行支援の件数が今後増えていくといいなと思います。さらに講演後には、参加者の方からの活発な質問・意見が飛び交い、障害福祉サービスに対する皆さんの関心の強さが伺えました。



柴原さんありがとうございました!

ベルナード販売で出店します!

日時:11月26日(火)/27日(水)
10:30~16:00
場所:浜町「ベルナード」観光通り

今年もベルナード販売を行います!ポケビニのアウトレットや手編みの商品(帽子、マフラー、ベスト)と、令和7年ののぞみオリジナルイラスト付き(お年玉付き)年賀はがきを販売する予定です。皆さん、どうぞお立ち寄りください!



昨年の販売の様子

~新ボランティアの紹介~

10月からボランティアをさせていただくことになりました川中奈都実です。改めまして実習では大変お世話になりました。ボランティアとして引き続き皆さんと関わることができて嬉しいです。どうぞよろしくお願ひします。

はじめまして!10月からボランティア、ピアサポーターとしてお世話になります。竹本浩明と申します。気軽に話かけてもらえたらありがたいです。趣味は魚釣りです。他の人の話を聞くのも大好きなので話しかけてくださいな!



川中さん

お茶カフェで作法を披露(*~*)

竹本さん

カジキマグロを釣りました(^_^)

2024年11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 ※閉所	2 
3 文化の日	4 菜園 運動サークル	5 ピアサポート (テーマトーク)	6 工賃支給日 11:00~11:30 当事者研究 カラオケ DAY ピアサポート	7 ピアトークタイム 黒岩さんDAY	8 ※閉所	9
10	11 ※終日閉所 運動サークル	12 ※終日閉所 ピアサポート (テーマトーク) 黒岩さんDAY	13 手芸MIKI カラオケ DAY ピアサポート	14 お茶会 当事者研究	15 ※閉所	16 家族会 のぞみカフェ ピアサロン
17	18 菜園 運動サークル	19 ピアサポート (テーマトーク)	20 手芸MIKI カラオケ DAY ピアサポート	21 河野講座 ピアトークタイム 黒岩さんDAY	22 ※閉所	23 勤労感謝の日 ピアサポート ちゃんぽん 交流会びあるく
24	25 菜園 運動サークル ピアサロン	26 ヘルナード観光通り販売 ピアサポート (テーマトーク) 当事者研究 カラオケ DAY ピアサポート	27 ※AM閉所 (職員会議)	28 ※閉所	29 ※閉所	30

～ 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2~3回 10:35~11:40
- ピアトークタイム : 隔週木曜 13:00~14:15
- ピアサポート : 毎週水曜13:00~14:10

お知らせア・ラ・カルト


- ◆ 工賃支給日について、今月は7日が河野不在のため6日(水)AMです。ご注意ください。
- ◆ 今年も、リジナル年賀はがき(お年玉付き)の販売を開始します(完成次第HPにも掲載)。今回は2名のピアサポーターと職員がデザインを担当しました。ご希望の方はお早めにお申ください。(注文時に要入金)
- ◆ 11/11(月)は作業所を終日閉所します。運動サークルは通常通り行います。
- ◆ 11/14(木)の午前中に、河野所長のお母様がリビングでお茶会を開きます。参加費無料で申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。
- ◆ ヘルナード販売の日も作業所は開所します。今年のクリスマス会は12/25(水)11:00~14:00に大橋町東部公民館にて行う予定です。お菓子・飲み物、景品、ランチ付きで金費制(一律1000円)の予定です。

～ ピアトークタイム 報告 ～

日時: 9月12日(木) 参加者6名/9月26日(木) 参加者8名
場所: のぞみ共同作業所1Fリビング

(内容) あみだくじトーク、すごろくトーク

今回は前회가台風で中止だったため、約1ヶ月ぶりのピアトークでした。「久しぶりのピアトークでのんびりした時間が過ごせました。」と言ってもらえて嬉しいです。来月も皆さんとのんびり、リラックした時間が過ごせればと思います。

 和気あいあい空間です(^^) /

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時: 9/14(土)10:00~11:45
場所: 1階リビング
参加者: 会員9名、所長 合計 10名

今月は「様々な障害について」本当にたくさんの障害があり初めて聞く名前もありました。「身内や友人家族がうつ病を発症しました。どこにでもある障害と実感」「世間の人も苦勞しているなあ、自分だけではない」など参加いただいた方からの感想です。自分や家族も経験する病かもしれないので知識だけでも頭に入れておこうと思いました。(林)

※出欠の連絡をお早めに林までよろしく願いたします。会長:林


今月の予定:11月16日(土)
テーマ:「障害者への対応の仕方」

～ 寄贈報告 ～

【ボランティア、支援者、役員】 森さんの手編み作品の一部です♪
大迫さん 寄付金
海斗さん お菓子

【職員】
今田 お菓子 (研修旅行、その他)
佐野 お菓子
森 手編み製品 (ニット帽、マフラー多数)

9月 24日~10月20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Nさんの 活動日誌より

菜園日誌

9月報告 活動回数:4回 参加述べ人数:11人

【活動内容】・クウシンサイの管理(追肥、中耕、収穫、一部植え替え、枯れつつある葉の除去、もみ殻まき)
・ゴーヤーの撤去・除草・畑の土作り(除草と土の掘り返し、卵の殻まき)
・ダイコンの種まき(畑)
・ミズナの種類まき(プランター)
【日誌より近況ピックアップ】
ダイコンとミズナは、芽が出るまでは土が乾かないように水撒きをお願いします。
今日はダイコンの種まきのみで手一杯になるかと思いましたが参加者の方々に協力して頂いたおかげで、ミズナの方の種まきまで行うことが出来ました。



ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん


日時: 9/21(土) 10:00~12:00
場所: 長崎市役所2F多目的入-ス
参加者: 23名(登録者20名、見学1名)

1グループ
①将来の不安について
②親亡き後の生活について

2グループ
①他人の評価が気になるとき
②ストレス解消法

3グループ
①怒りの感情の鎮め方
②友人から、友達関係を断られた時の対応

連休中にも関わらず、24名の方が参加されました。今回も3グループに分かれ、真剣な話し合いが行われました。
活発な意見が交わされ、時間が足りないというグループもありました。時には笑い声も聞かれ、とてもいい雰囲気でした。
今度も沢山の方のご参加をお待ちしています。(スタッフY)



今月の予定:11月26日(土)
於:長崎市役所2階多目的入-ス

河野講座報告

日時: 9/19(木) 10:40~11:40
場所: 1階リビング
参加者: 3名(うち登録者3名)

今回は様々な障害の理解というテーマだったため、疾患別に症状の特徴を説明して皆さんと共有しました。参加者の方からは「自分の過去行ってきた行為を振り返る良い機会になった」「程度や環境によって診断を受ける人と受けられない人がいるだろうと思った」との感想をいただきました。私としても改めて疾患の知識を再確認する機会になりました。(河野)

今月の予定:11月21日(木)
テーマ「就労支援A型・B型について」

～ 運動サークル報告 ～

9月活動報告
活動回数:4回 参加述べ人数:27名(内登録者24名)

～ある日の記録～
今日は、いつも借りている聴覚障害者のサークルが休みで、予約の時点で2面予約していた事で、2面で行いました。
1コート窓際のコートで、卓球2コートで、バドミントンでした。バドミントン、卓球、交代で途中休憩をとりながら行いました。久しぶりNさんも楽しく参加されました。又、Kさんもバドミントンを楽しそうに行っていました。(記録:寺井)

商品売上ニュース

2024年8月
売上総額: 8,808円

作業所内
①お'ストカード' ×6枚
②クツンサイ ×2袋

はあと屋(浜の町アーケード内)
①アクリルたわし ×12
②お'ピニ' ×7
③お'ピニ'=詰替 ×2
④お'ピニ'=詰替(大) ×4
⑤刺し子ふきんDX ×6

売上合計: ¥8,428-

売上合計: ¥380-