

# のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和6年12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11月末日  
編集責任者:河野 知房



HP アメバブログ

急に寒さが加速した11月中旬から体調を崩された方も多いのではないでしょうか?今年は特に秋の短さを感じましたね。11月は個人的に出張や研修が多く多忙な月でしたが、なんとか体調を崩さず過ごすことが出来ました。よいよ年の暮れを迎えようとしています。  
皆さんにとって今年1年はいかがだったでしょうか?私は、自分の目標の実現に向けて大いに前進できたと思える一年でした。今年も大変お世話になりました。来年も長崎のぞみ会をどうぞよろしくお願い致します。(河野)

## ～ハロウィーンパーティーをしました～

日時:令和6年10月31日(日) 13:00～14:00  
場所:1階リビング  
参加者:9名(内訳)職員4名、ボランティア7名、通所者1名



河野所長のご長男M君(2歳)も参加して賑やかに行いました。まずはみんな仮装。海斗さんは、長い金髪ウィッグ持参でした。職員が張り切って仮装していたからか、利用者さんたちも思い思いの仮装をしていました。みなさん、お似合いです。昨年は終始顔がこぼれていたM君も今年は全然平気なお顔。M君と所長は親子でスーパーマンのコスチュームでした。「TRICK OR TREAT」「HAPPY HALLOWEEN」とやりとりをして、お菓子を配りました。ジュースも選んでみんなで乾杯!その後、誰もが参加できるゲームをしました。運よく勝ち残った方にはお菓子の景品がありました。初めてハロウィンを体験した方も楽しく過ごせたようで良かったです!



## 10月のぞみカフェ報告

日時:令和6年10月12日(土)13:00～15:00  
参加者:21名(利用者9名、ボランティア3名、職員3名、その他2名)

河野所長のお母様が大方からいらして、所長とお母様が参加される初のイベントとなりました。お母様は茶道の裏千家流の師範とのことで、参加者のみなさんにお茶を振る舞っていただきました。「喫茶去(きささこ)」という文字を川中さんが書いてくれて、お茶の気分が高まりました。茶道は敷居が高く、作法が細かくて難しいというイメージがあり、参加するまでは不安もありましたが、お母様の分かりやすいご説明に、安心してお茶を楽しみました。みんな美味しい!とニコニコ。何杯もおかわりする方もいましたよ!Mくんは、きなこをまぶした薄いおせんべいを気に入って何回もお代わりして食べていました。最後に、Mくんがもうすぐ2歳になるので、みんなでHappy birthday to youを歌いました!たくさんの人に囲まれてお祝いされたMくん。ばあばにもお祝いされて嬉しそうでした。

お茶カフェ楽しかったね!



\*12月のぞみカフェはクリスマス会が代わりとなりのぞみカフェはありません。

## ～音楽教室ニュース～

のぞみ音楽教室に通っている原口陽向君が、陸上でも活躍しています!ご家族の方からご報告いただきました。

11/17(日)長崎ベイスайдマラソン  
場所:水の森公園  
1.9kmを元気に完走しました!(毎年参加しているそうです)

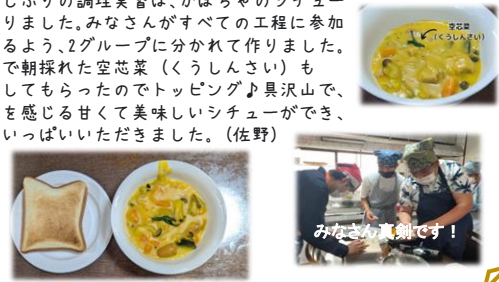


10/20(日)に行われた、スペシャルオリンピックス九州沖縄ブロック大会2024in 熊本でも陸上1500m自己ベストを更新しました!

## さっちゃんキッチンパート4 ～隠れ家レストランのぞみ～

日時:令和6年10月24日(木):10:30～11:30  
参加者:9名(利用者4名、ボランティア7名、職員1名)

久しぶりの調理実習は、かぼちゃのシチューを作りました。みなさんがすべての工程に参加できるよう、2グループに分かれて作りました。菜園で朝採れた空芯菜(くうしんさい)も提供してもらったのでトッピング♪具沢山で、季節を感じる甘くて美味しいシチューができ、お腹いっぱいいただきました。(佐野)



## 祝!～ 廣山さん スポーツ大会卓球銀賞!～

SAGA2024全国障害者スポーツ大会卓球の部に出場された廣山さんが銀メダルに輝きました!廣山さんから感想をいただいています。



SAGA2024全国障害者スポーツ大会 全日程を終えて  
令和6年10/25～10/28(全国大会派遣期間)  
[卓球競技日]10/26、27[会場]基山町総合体育館

私は、大会を通して「気持ちにシンプルになること」の大切さや、その喜びに気づきました。自分の思いや感情に気づく事や受け止める事を助すかしがらず、自分の心に真っ直ぐになる大切さに気づく事ができたのです。

今、私自身が自分の気持ちにシンプルになって、大会を思い返すと「互いの努力や頑張り」をたええ合える大会であった事をお伝えしたいです!

互いの思いに寄り添うような感覚や、選手自身もサポート下さる方々も共に感動をわかち合い、お互いをリスペクトし合えるような、その空気感に大きな感動を覚えました。

貴重な経験をさせて頂いた事に対する「感謝の気持ち」が幾度もわき上がりました!チームや長崎県の選手団を飛びこえて、共に感動をわかち合い、巡り合えた全ての方々に届けたい気持ちがあります!それは「ありがとうございました!」の言葉以上の感謝の気持ちです!本当に、貴重な素敵な6日間でした!ありがとうございました!

## 新ボランティアのご紹介!

11月からボランティアとしてお世話になります。原田万里子と申します。初めてのことで分からないこともあると思いますが、活動の中で皆さんとたくさんお話したいと思っているので、ぜひよろしくお願い致します!



原田万里子さん

## 交流会ぴあるく報告

日時:10月26日(土)13:00～15:00  
会場:大橋町東都自治会公民館  
参加者:13名(うち修了生9名)



前半は上半期のピアサポーターの活動報告、後半は次回バザーの内容検討のためのグループワークを行いました。

活動報告では、リカバーストーリー発表やピアサロン、ピアサポート体験など、イベントなど様々な機会を通して活躍されたピアサポーターの方の総数、累計来場人数などの報告を行いました。また、それぞれの活動に従事したピアサポーターの方からは、「自身も勉強になることがあった」、「今後も機会があれば従事したい」といった感想が聞かれ、皆さんの今後の学習意欲や活動への熱意が伺えました。後半のグループワークでは、ピアサポート活動をどのように次のバザーに盛り込んでもいかう、具体的な方向性についての話し合いが行われました。

今月は、びあるく会員でもあるピアサポーターの辻さんより「ピアスタッフの立場による事例検討」の話題提供をいただく予定です。

## ～ 札幌出張報告 ～

日時:2024年 11月7日(木)～11月10日(日)  
場所:PEER+design (ピアデザイン)【就労継続支援B型・生活訓練】

長崎のぞみ会代表の河野です。先日行ってきた札幌出張の報告です。今回は事業所見学と学会参加の二本立てでした。学会は発表なしでの参加だったこともあり、前半のPEER+designさんの施設見学と交流がメインとなりました!長崎大学の丸田先生と学部生で次年度就職予定の山口海斗さんと一緒に参加させていただきました。前日のスタッフの方々の懇話会から、当日は午前のWRAP参加、お昼は併設しているB型事業所のオリジナルランチをいただき、午後は皆さんとの交流会、そして終了後の運営に関するヒアリングまで、本当に充実した一日となりました。今回の機会を繋げていただいた横山先生と丸田先生、施設の案内をしてくださった稲垣さんと小笠原さん、運営についてご助言くださった矢部代表、そして受け入れてくださったピアデザインの皆様にも心より感謝申し上げます。(河野)



ピアデザイン矢部代表と

# 2024年12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) 黒岩さんDAY	4 手芸MIKI ピアサポート ピアサロン	5 のぞみ会議 当事者研究	6 ※閉所 ろうそく	7 家族会 ピアサロン
8	9 黒岩さんDAY 菜園 運動サークル	10 工賃支給日 11:00~11:30 ピアサポート (テーマトーク) 県立大学看護 実習(終日)	11 ピアサポート (テーマトーク) カラオケDAY ピアサポート	12 当事者研究 手芸MIKI ピアトークタイム	13 ※閉所 ろうそく	14
15	16 菜園 運動サークル ピアサロン	17 ピアサポート (テーマトーク) 黒岩さんDAY	18 年末大掃除 (終日)	19 ピアサポート 河野講座	20 ※閉所 ピアサポート ピアサロン	21 ピアサポート ちゃんぽん 交流会びあるく
22	23	24	25 クリスマス会 ※作業所は閉所	26	27	29
冬季休業			冬季休業			
29	30	31	クリスマス会 ピアサポート	ピアサポート	ピアサポート	ピアサポート
冬季休業(~1/5)						

## ～ 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 1人30分まで
- 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 1時間程度
- ピアトークタイム : 隔週木曜 13:00~14:15
- ピアサポート : 水曜・木曜 月3~4回

## お知らせ・ラ・カルト

- ◆ 12/18(水)は年末大掃除です。なるべく多くの方のご参加をお願いします。終日参加者にはお昼にお弁当を用意します。半日参加の方にも何かお菓子を用意します。参加可能な方は12/16(月)までにお知らせください。
- ◆ 12/25(水)のクリスマス会は参加者を締め切りました。当日は10時半から開場、11時スタートです。会場は大橋町東部公民館です。お間違いない！
- ◆ 来月1月7日(火)の午後から書き初め会を行います。森さんがボランティアで指導して下さいます。参加したい方は、書きたい文字を決めて用紙を提出していただきますので、職員までお尋ねください。(習字道具等は作業所が用意します)
- ◆ オリジナルイラスト年賀状好評発売中です！12月9日まで差出人入りの注文をお受けします。また、差出人住所なしのものでしたら、それ以降も若干販売が可能なものもございますのでお早めに職員へお声がけください。

## ～ ピアトークタイム 報告 ～

日時: 10月10・24日(木) 参加者6名/10月10日(木)  
参加者7名/10月24日(木)  
場所: のぞみ共同作業所1Fリビング

(内容) すごろくトーク、嘘発見ゲーム  
10月は延べ13名の方が参加してくれました。海斗さんにも初めて参加してもらい「嘘発見ゲーム」をしました。海斗さんの嘘を誰も見破ることが出来ず、皆さん、悔しがっていました。ピアトークでは皆さんの声を聞いて、より良いものにしていきたいと思っています。「〇〇をしたい」等、沢山の意見をお待ちしております。

## 家族会報告 (のぞみ家族会)

日時: 10/12(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

今月は「ピアサポーターによるリカバリストory」ピアサポーターのKさんの幼少期から今現在のお話し。ピアサポーターの方は本当に包み隠さず話してくださるので、辛かった日々を振り出し出してしまうのでは?と心配してしまいましたが、過去を振り返りに話すことで、これから前向きに生きていけるのだらうと思いました。

※出欠の連絡をお早めに林までよろしくお願いいたします。会長 林

今月の予定: 12月7日(土)  
テーマ: 「生活訓練(福祉サービス)について」

## ～ 寄贈報告 ～

10月21日~11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。

【ちゃんぽん】  
廣山さん お菓子

【家族会】  
Aさん 寄付金、日用品(新品)

【ボランティア、支援者、理事】  
高崎様 お菓子  
河野母 干菓子、お菓子  
宮崎美香さん かわ竹用カンヅ 44袋

【職員】  
河野 みかん、ロウリンお菓子、お土産(大阪、北海道)  
山下美希 お菓子

## 利用者Nさんの活動日誌より 菜園日誌

10月報告 活動回数: 5回 参加述べ人数: 14人

【活動内容】・クウシンサイの管理(一部収穫、追肥、中耕、収穫、剪定)  
・ミズナ管理(間引き、土寄せ、種の蒔き直し)  
・大根の管理(不織布の撤去・間引き・土寄せ・防虫ネットの設置・追肥、中耕、害虫の駆除)  
・除草作業

【日誌より近況ピックアップ】  
10/28大根の被害が目立っていたため葉を調べたら案の定イモムシ(モンシロチョウの幼虫)が何匹もいましたので駆除を行いました。当分はこの駆除作業が続くかと思えます。

## ピアちゃんだより

ピアサポートちゃんぽん

日時: 10/26(土) 10:00~12:00  
場所: 大橋町東部自治会公民館  
参加者: 18名(登録者14名、見学1名)

1グループ  
①休日のすごし方  
②自分に対してダメ出しをどう受け入れてきたか。受け入れる方法。

2グループ  
①一人暮らしで寂しい時はどうしたらよいか  
②夜眠れない時どうしたらよいか

3グループ  
①仕事を辞めたいという方への接し方  
②支援者に伝えたいこと、伝え方

今月の予定: 12月21日(土)  
於: 長崎市役所2階多目的入-ス

今回は会場が違ったため、いつも異なる環境に困惑された方もいらっしゃいましたが、18名の参加者で実施することができました。定番のテーマから踏み込んだ内容のテーマまで様々でした。今回は1グループあたりの人数を少なめに設定したため、時間に余裕ができて、1人あたりの発言時間も長くとることができました。今月のちゃんぽんでもたくさんのご参加をお待ちしております。(スタッフK.Y)

## 河野講座報告

日時: 10/17(木) 10:40~11:40  
場所: 1階リビング  
参加者: 4名(うち登録者4名)

今回は在宅で受けられるサービスについて、医療と福祉それぞれの訪問の種類についてお話ししました。参加者からは「将来自分自身や周りの人の助けになればいいなと思う内容でした。」との感想をいただきました。身近にあるサービスのほんのりに実は知らない、ということも多いので講座をきっかけに情報を知ってもらいたい、と改めて感じました。(河野)

今月の予定: 12月19日(木) 13:00~14:00  
テーマ「グループホームについて」

## ～ 運動サークル報告 ～

10月活動報告  
活動回数: 3回 参加述べ人数: 20名(内登録者18名)

～ある日の記録～  
今日は祝日でしたが、7名の参加者で、良かったです。廣山さんから、銀メダルをもらったと聞き、私は何の大会か理解してなく、佐賀県で行われた障害者スポーツ大会のことだったと聞き驚きました。又、Kさんも久しぶりの運動サークル参加で、バドミントンを楽しんでいました。

## 商品売上ニュース

2024年9月  
売上総額: 10,454円

はあと屋(浜の町アート内)

①アクリルたわし ×5  
②おたけニ ×25  
③おたけニ詰替 ×4  
④おたけニ詰替(大) ×3  
⑤刺し子ふきんDX ×5

売上合計: ¥9,854-

作業所内  
①おたけニ ×2枚  
②おたけニ ×2  
③アクリルたわし ×1  
④アクリルたわし ×40(2名購入)

売上合計: ¥600-