

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和7年1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12月末日
編集責任者:河野 知房



HP

アメーバブログ

新しい一年が始まりました。

去年は長崎のぞみ会所属の約20名のピアサポーターの活躍により県内のみならず全国に認知される機会が一気に増え、大きく飛躍した一年となりました。昨年末には医療機関でピアサポーターを実践するという大きな目標の一つが叶いました。日中の活動やイベントを支えてくださった皆様、本当に協力いただいた皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。2025年が皆様にとって充実した1年となりますことをお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

(河野)

11月のぞみカフェ報告

日時: 令和6年11月16日(土)13:00~15:00

参加者: 18名(利用者11名、ボランティア7名、職員2名、その他1名)

この日は参加人数が多く、総数18名でした。ボランティアは川中さんと海斗さん、宮崎さんとオムニアさんの4名。そのうちのオムニアさんは、のぞみカフェの参加は初めてでした。「I can 's speak English.」と言うと「カタカナ言葉を並べてくれたら分かるから大丈夫よ!」というニュアンスの答えで安心させてくれました。

所長のご子息Mくん(2歳)は、英語を話すオムニアさんを、不思議そうに見つめていました。話しかけられると、照れくさそうにしながら、車のおもちゃを見せていました。「オムニアさん」とちゃんと呼べていましたよ。利用者さんもオムニアさんと初対面の人もいて、「今日は国際交流?」とワクワク、リビングではオムニアさんとのお話を楽しむ人たちが賑わいました。英語が得意な利用者さんがいて、通訳してくれていました。

2階のカラオケコーナーでは、色々な曲が途切れることなく聴こえていました。音楽室では、最初に廣山さんがクリスマス会で演奏する曲を披露し、澄んだ歌声と素敵なピアノ演奏に皆さんうっとり聴き入っていました。その後はエレクトーン演奏のリクエスト。「元気になる曲を聴きたい!」という要望もあり、励ましソングが多くリクエストされました。



Happyな時間を過ごせました♪



皆さんいい笑顔ですね(*~*)

最後にみんなで集まって、前日が誕生日だった利用者のOさんのためにHAPPY BIRTHDAY TO YOUを歌いました。とても賑やかで楽しいカフェとなりました。

1月のぞみカフェは1月11日(土)です。
参加締切は1月8日(水)です。

注目! ~はあと屋さん主催オータムフェスタ2024!~

日時: 令和6年11月26日(火) 27日(水) 10:30~16:00

場所: 浜の町ベルナード観光通り

参加者: 10名(内訳) 職員4名、ボランティア7名、通所者3名

11月26日(火)、27日(水)にはあと屋さん主催のベルナードオータムフェスタ2024に出店しました。2日間で、ボランティアは、原田さん、重富さん、加島さんが参加してくださり、利用者さんも3名参加してくれました。今年も、職員の佐野さんとピアサポーターの廣山さん、Kさんの3人が描いてくれたイラストのお年玉つき年賀はがきを販売しました。会場には家族会の方や、ボランティアの方々、利用者の方、たくさん駆けつけてくださいました。お陰様で、売り上げも好調でした。ベルナード出店にお集まりいただいた方々、ご協力いただきました方々、どうもありがとうございました。



~第5回のぞみ会議報告~

日時: 令和6年12月7日(木)10:30~11:30

参加者: 9名(利用者4名、職員5名)

- ※審議事項
- ・販売関連 10月売上合計
- ・運動サークル/1月13日(月・祝)は休み
- ・菜園報告 今後の計画など
- ・年末大掃除 12/18(水)※参加リストに記入
- ・プログラム活動へ現状や要望など
- ・ピアサポート活動の頻度や実施曜日、時間帯など
- ・ピアカウンセリングについて
→希望者多数(5人以上)の場合は予約優先
- ・現在の各曜日職員スタッフ確認12月 1月
- ・ボランティア情報
- ・掲示写真の焼き増し注文廃止について

- ・10月6日(日)バス研修 アイルランド長崎 感想
- ・10月12日(土)「お茶カフェ」11/14(木)お茶会感想
- ・調理実習10月24日(木)/かぼちゃのシチュー
- ・クリスマス会12/25(水) 景品の内容、カラオケ
- ・書き初め会1/7(火)午後 森さん指導
- ・実習関係1/14~2/16 長大作業科専攻3年生1名
- ・来年度7月より開設予定の「生活訓練」について
- ・今後の日程確認

今年最後の会議の様子です。イベントの報告など、毎回たくさんの方の質問や意見を出し合います♪



次回のぞみ会議は2/6(木)10:40~です。

交流会びあるく報告

日時: 11月23日(土)13:00~15:00

会場: 長崎市市役所2階多目的スペース

参加者: 13名(うち修了生10名)

今回の交流会びあるくでは、長崎大学医学部保健学科の丸田先生にピアサポートに関する研究をお話していただきました。後半は丸田先生の講話に関する感想や質問をして学びを深めたり、現在のピアサポート活動について皆さんと意見交換を行い、今後の課題を確認し改めて目標を立てました。

ピアサポーターへのオファーも少しずつ増えてきています。会員が活動、活躍の場を増やせるように今後も各方面に働きかけていきたいです。

今月の交流会びあるくは、「多機能型地域包括センター」の立石大輔さんにご講話いただきます。



会議中...



丸田先生、ありがとうございました!



新しい学びが多いです♪

新ボランティアのご紹介!

河野所長のお母様が、月に1回の頻度で今後もボランティアとして日々の活動に参加して下さることになりました!今月は8日(水)午後の予定です。「志保さん」と呼ばせていただくことになりました。

キッチン好きな主婦です♪作って、食べるのが大好きです。茶道は、良い師匠や仲間恵まれ自分の財産を作っています。今後も、感謝を忘れず、慈愛を守りながら精進させていただきたいと、願っています。皆様どうぞ、よろしくお願いいたします(合掌)



志保さん

12月9日菜園で収穫したものをみんなで食べました!

日時: 令和6年12月9日(月)

場所: 1階リビング・キッチン

参加者: 7名(利用者3名、ボランティア1名、職員3名)

菜園で収穫した野菜をみんなで食べようという企画で、佐野さんが計画してくださり、当日収穫した大根と大根の葉を味噌汁の具に、水菜を胡麻ドレ豆腐サラダにして、利用者さん、ボランティア、職員一緒に試食しました。皆さん「とても美味しい!」と喜ばれていました。翌日火曜日に来所した利用者さんも残っていた味噌汁を温めて美味しく食べられたようです。大根の葉はかなり沢山収穫できたので希望者で分けて持って帰りました。なお、今回は調理実習ではなく、菜園での収穫野菜を用いた活動でした。調理実習を楽しみにしている方がいらっしゃいます。2月19日(水)の午前中に行う予定となりました。献立や参加費は1月明けてからお知らせいたします。

心も体も温まりました☆



新鮮野菜の具沢山味噌汁です



2025年1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 
	冬季休業		冬季休業			
5	6 菜園 運動サークル	7 ピアサポート (テーマトーク)	8 手芸MIKI カラオケDAY ピアカウンセリング	9 工賃支給日 11:00~11:30 ピアカウンセリング	10 ※閉所	11 家族会 のぞみカフェ ピアサロン
12	13 成人の日 ※終日閉所 ※運動サークルも 休み	14 長崎大学作業 療法科実習開始 ピアサポート (テーマトーク)	15 ピアサポート 書き初め会	16 ピアサポート カラオケDAY ピアカウンセリング	17 ※閉所	18 ピアサポート ちゃんぽん 交流会びあるく
19	20 ※AM閉所 (理事会) 運動サークル	21 長崎県立大学 看護実習 ピアサポート (テーマトーク)	22 手芸MIKI カラオケDAY ピアカウンセリング	23 ※AM閉所 (職員会議) 黒岩さんDAY	24 ※閉所	25
26	27 菜園 黒岩さんDAY 運動サークル ピアサロン	28 ピアサポート (テーマトーク)	29 当事者研究 カラオケDAY ピアカウンセリング	30 ピアサポート ピアサポート ピアサポート	31 ※閉所	


～ 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
- ピアサポート : 火曜・木曜 13:00～14:15
- ピアカウンセリング : 水曜・木曜 月3～4回

～ ピアトークタイム 報告 ～

日時:11月7・21日(木) 参加者8名/11月7日(木)
参加者4名/11月21日(木)
場所:のぞみ共同作業所1Fリビング

(内容) すごろく・レロレロ酒場
(感想) 今回は今田先生に初めて参加してもらい「レロレロ酒場」というゲームをしました。2人1組になって和気あいあいと盛り上がりました。ピアトークでは今年も皆さんと楽しい一時を過ごせたらと思っています。初めての方も気軽にご参加下さい。



ピアトークの様子

家族会報告 (のぞみ家族会)

日時: 11/16(土)10:00～11:45
場所: 1階リビング
参加者: 会員7名、所長、見学2名
合計10名

今回は、精神障害を持つ家族への対応の仕方ということで、日頃向き合い方が分からない、とお悩みを持つ会員たちが熱心に耳を傾けていました。また、高校生の娘さんへの対応に悩まれている方が、親子で見学されました。会員と、悩める状況などを話していく中で、共感あったり、励ましあったり、涙したり、家族会のピアサポートのような場となりました。1月は、「多機能型地域包括センター」の立石大輔様がお話に来てくださいます。ぜひご参加ください。

※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:1月11日(土)
テーマ:「多機能型地域包括支援センター」

～ 運動サークル報告 ～

11月活動報告
活動回数:4回 参加述べ人数:26名 (内登録者23名)
～ある日の記録～
12/17 今日は、今年最後の運動サークルでした。やまぼうしとの合同とはいえ、9名という多くの方に参加していただき良かったと思います。新しい方も楽しく行っているのを見て安心しました。早いもので、今年最後の運動サークルでしたが、みんな楽しく行っているのを見て良かったと思います。来年もよろしくお願いいたします。(寺井)

商品売上ニュース

2024年10月
売上総額:14,258円

はあと屋(浜の町アーク内)
①アケルたわし ×18
②おたけこ ×5
③紙ビーズネックレス ×3
④刺し子ふきんDX ×3

作業所内
①オリジナル年賀ハガキ ¥5,600 (3名購入)
②クワンザイ ¥120 (5名購入)


売上合計: ¥8,538- 売上合計: ¥5,720-

ピアちゃんだより

ピアサポートちゃんぽん

日時:11/23(土) 10:00～12:00
場所:長崎市役所2階多目的スペース
参加者:21名(登録者16名)

今回は21名の方が参加されました。テーマを挙げて下さる方が多く、1グループは4つ挙がっていました。多数決で2つに絞るのですが、どれも手を挙げようか迷いました。今回、テーマを取り上げられなかった方は是非、次回も挙げて頂ければと思います。昨年、ちゃんぽんの参加者は延べ220名以上でした。来年も沢山の皆様をお待ちしています。(スタッフY)



ちゃんぽんの様子

1グループ
①家族の病気について
②金銭的なこと含めた時の人との距離感

2グループ
①行きたくない場所に行く時の対処法
②新しい仕事への不安の対処法

3グループ
①寝ても疲れが取れない。疲れの取り方を教えて
②孤独を感じる時の対処法

今月の予定:1月18日(土)
於:長崎市役所2階多目的スペース

河野講座報告

日時:11/21(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、就労継続支援事業所について「どんな作業内容があるのか」「利用しながら就職はしてよいのか」など、これから利用を検討している参加者の方々に長崎市内のA型・B型事業所を紹介しつつご紹介してお話をさせていただきました。少しでも皆さんにとって有益な情報提供ができていましたら幸いです。(河野)

今月の予定:1月27日(木)10:40～11:40
テーマ「睡眠について」

～ 寄贈報告 ～

11月23日～12月8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、理事会役員】 【家族会】
丸田先生 北海道研修のお土産 N.Mさん 寄付金
志保さん(所長母)使用可能切手 N.Yさん トレットバー、寄付金
I.Eさん 寄付金
A.Yさん 寄付金

【職員】
佐野さん 味噌汁、サラダの材料 (油揚げ、ネギ、豆腐、かた、味噌、出汁の素、胡麻ドレ等)
尾道さん お菓子
海斗さん 対馬のお土産(お菓子)

前田和花ちゃん アルコール消毒

お知らせ・ラ・カルト 要確認!

※大切なお知らせが含まれています!※

- ◆ のぞみ公民館バザー
諸事情により2月2日(日)から2月16日(日)に変更となりました。
- ◆ 1月の閉所日程について
1月13日(月)は閉所します。運動サークルもその日はありません。1月20日(月)は理事会、1月23日(木)は職員会議、どちらも午前中はお休みです。12:30より開所いたします。
- ◆ 長崎大学作業療法科の実習が始まります!
今回は3年生1名を予定しています。1月14日(火)から2月16日(日)までの期間、毎日皆さんと過ごします。よろしくお願いいたします。
- ◆ ピアカウンセリングについて
尾道さんが11月より木曜日に1回ピアカウンセリングを担当することになりました。

- ◆ 来年度の利用登録について
のぞみは情報確認のため毎年更新制となっています。3月～4月上旬に更新手続きを完了してください。
- ◆ のぞみ便りの無料郵送について
年度始めにお知らせしていますように、3ヶ月以上ののぞみに顔を出されていない利用者さんにはのぞみ便り郵送を停止しています。また、利用登録している方への無料郵送は来年度から廃止いたします。来所されたタイミングでお受け取りいただけます。(手渡しの場合は無料)なお、毎月郵送希望の方は年度始めに年間郵送料1000円をいただきます。登録更新時にご入金ください。

利用者Nさんの活動日誌より 菜園日誌

11月報告 活動回数:3回 参加述べ人数:12人

【活動内容】
・クワンサイの管理 (一部収穫・一部剪定)
・ミズナの管理 (間引き)
・大根の管理 (青虫の駆除・除草・追肥)

【日誌より近況ピックアップ】
(12/2) 大根にかけている防虫ネットを撤去しました。大根と野菜はそれぞれ来週(12/9日曜)に収穫予定です。去年も植えた花の種をプランターと花壇の周りに植えたので土が乾いたら水やりをお願いします。

