

# NOZOMI NEWS

## のぞみ便り

令和7年 4月号



新しい年度のスタートとなりました。施設名が地域活動支援センターのぞみに変わり、さらに職員に元学生ボランティアだった山口海斗さんも加わり、これまで以上の活動内容が期待される1年間になるかと思えます。さらに7月からは新しいサービスが始まる予定です、現在はその準備にも追われています。一気にいろいろと始めてしまっていることは否めませんが、ご協力をいただいている皆さんの期待を裏切らないよう全力で頑張りたいと思います。どうぞ引き続きよろしくお願いいたします。(河野)

NPO法人長崎のぞみ会  
地域活動支援センターのぞみ



〒852-8134  
長崎市大橋町3-2  
TEL:095-807-4269  
発行日:令和7年3月末日  
編集責任者:河野 知房



## 2月のぞみカフェ報告

日時: 令和7年2月8日(土) 13:00~15:00  
参加者: 17名 (利用者8名、ボランティア72名、職員2名、その他4名)

今回は、美希さんと佐野さんがボランティアとして駆けつけてくださいました。今回のメインは、実習中の廣田萌衣さんによるピアノゲーム「連想ゲーム」のお試でした。2つのチームに分かれ、出されたお題を相手のチームに連想されるヒントを出しながら当ててもらうゲームです。どちらのチームも、すごく話し合ってヒントを出す順を決めていました。短時間で盛り上がりました！ゲームが終わると2階では、カラオケ、音楽室では、エレクートンやピアノに興味のある小学生の子が何度も演奏していました。終わりには、大人も子どもも「楽しかった!また来たい」と笑顔で言っていました。



4月のぞみカフェ 4月26日(土)13:00~15:00  
※申込み締め切りは、4月14日(木)14:00です

## 注目! ~のぞみ音楽バザー報告~

2025年2月16日(日)、大橋町東部自治会公民館にて、のぞみ音楽バザーを行いました。当日は、スタッフ28名(職員、ボランティア、実習生、ピアサポーター、利用者、個人出店、外部出店)、来場者57名(内、新規32名)の、トータル85名の参加となりました。今回はのぞみの商品の他にも外部出店、個人出店の魅力的な商品が並び、財布の紐が緩んだ方も多かったことと思います。ステージではまず、のぞみ音楽教室の生徒さん3人による気持ちのこもった演奏、次に精神科医師の今村明先生が演奏されました。英語の歌詞なのですが、スクリーンに和訳も映しつづの演奏で、とても楽しく鑑賞させていただきました。次は一転静かな空間に、「リカバリーストーリー」です。今回、Tさんは初めての発表、Kさんも初めてスライドを使った発表となりました。みんな登壇者の声に耳を傾けてくださいました。とても良い時間となりました。その後は、職員の演奏です。曲は、イマジン(ジョン・レノン)とオー!ダーリン(ビートルズ)です。日ごろは物静かなイメージの河野所長のシャウトする歌声に、みんな感心していました。参加して下さいた皆さまのお陰で、総売上も44711円と、今までのぞみバザー史上最高額となりました。ご来場、ご参加くださった皆さま、本当にありがとうございました。次のバザーは「ピアサポまつり」として7月19日(土)にハートセンター3階体育室にて行う予定です。



職員と河野さん

リカバリーストーリー発表中

河野さん ピアサポーター

## さっちゃんキッチンパート5

~隠れ家レストランのぞみ~

日時: 令和7年2月19日(水) 10:30~  
参加者: 10名 (利用者4名、職員6名)



今回の調理実習は、まだまだ寒い毎日に温まるものと思い、豚汁を作りました。ごぼうやこんにゃくなど、初めての食材も使い、みなさんと協力しながら調理しました。完成する頃には、今田先生や森さんもかけつけてくれ賑やかな食事タイムに。豚汁とご飯を、好みの漬物や佃煮と一緒に食べました。



おかわりどうぞ

集中!!

## 交流会びあるく報告

日時: 2月15日(土) 13:00~15:00  
会場: 長崎市市役所2階多目的ホール  
参加者: 11名 (うち修生3名)

2月は講師の馬渡春彦さんによる「パーソナルメディスン」の講話でした。一通りの解説の後、一人一人が「私が日常的に楽しんでいること」を書き出しました。それがどのように役立っているか? いつどこで使えるか? 誰と共有するか? と考える中で、自分のパーソナルメディスンに気づくことが出来ました。受講者からは、「自分の自己治癒力に着目することは新鮮だった。薬やカウンセリングだけではなく、自分自身の力で回復してきたことに気づくことができた。今後も症状とつき合っていく上で欠かせないものだと感じた。」「日常生活のなかから意味を探したり、自分の好きなことを力にかけたりと、作業療法の考えと似ているように感じるところがあって、勉強になった。」「自分が気づかずにいた事が、自分が元気になるために大切なことだと気づいた。無意識な行動を意識して考えてみることで自分は自分でコントロールができるんだと感じた。」というような感想がありました。(記録: 今田)

今月の予定: 4月19日(土)  
会場: 地域活動支援センターのぞみ  
テーマ: 新年度活動計画

## ~佐野さん、3ヶ月のボランティア+1年半の職員勤務ありがとうございました~

3月20日(木)をもって佐野さんがのぞみ共同作業所を退職されました。佐野さんから皆さんへのメッセージです。

ボランティアから臨時職員として、一時的なつもりが一年半。本当に至らないところばかりでしたが、愛情だけは誰にも負けない気持ちで関わってきました。みなさんと出会い、誰かの力になりたいと思うことで、強くなれるし頑張れることに気づかせてもらいました。4月からは海斗さんが職員として本格的に加わるので、新体制ののぞみがとても楽しみです。利用者みなさん、ボランティアみなさん、ピアサポーターの方、職員みなさん、今までありがとうございました。心より感謝申し上げます。



佐野さん  
ありがとうございました(^\_^)

## ~避難訓練報告~

日時: 令和7年2月27日(木) 10:30~11:45  
参加者: 7名 (利用者4名、職員3名)

過去に来て下さった北消防署の方の火災の避難に関する講話のビデオを視聴後、避難経路の確認と実際に火災発生時の避難を実施しました。(参加者から学んだ点など)  
・身を低くして逃げる。煙を吸わないこと!!  
・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。  
・煙が少ないところを体制を崩してから逃げる。煙を吸わない。  
・2Fの際は、窓のふちにぶら下がって、少しでも飛び降りる高さを小さくする!

## ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん

日時: 2/15(土) 10:00~12:00  
場所: 長崎市役所2階多目的ホール  
参加者: 23名(登録者16名、見学者2名)

1グループ

- ① 思い出のイベント(お祭り)
- ② 運動は体にいいのでしょうか?
- ③ 2グループ
  - ① 仕事について
  - ② 親なき後の生活について
- ③ 3グループ
  - ① イライラしている時の切り替え方
  - ② 気分転換の方法

1グループでは「思い出のイベント」がテーマに盛り上がりました。長崎ならではのおんちや精霊船の話で盛り上がりました。他のグループでは「仕事について」がテーマに、真剣に意見が交わられていました。グループやテーマによって雰囲気が違うのもちゃんぽんの良さだと感じました。今月からは会場が変更になり、参加は予約制になります。当日キャンセルも出来ますので必ずご予約をお願いします。

今月の予定: 4月26日(土)  
於: 大橋町東部自治会公民館

## ~新ボランティアの紹介~

3月5日(水)より、新しいボランティアの方が入れられました! よろしくお祈りします♪



毎週水曜日に入ります福田幸子です。月5時間だけWordパソコン教室に通い、毎回震えながら入力してます(笑)。毎日鍋でお米を炊くのと、ネット参考におかずを作るのが好きですが、大失敗も時々あり。鍋であんこができた時は感動して震えました! 長崎市出身の小説家、吉田修一先生がお気にいります。宜しくお願いします!

# 2025年4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
		1 ヒアサポート (テーマトーク)  手芸MIKI	2 当事者研究  カラオケ DAY ヒアカウンセリング	3 のぞみ会議  ※PM閉所 (職員会議)	4 ※閉所	5	
6	7 黒岩さんDAY 菜園  運動サークル	8 ヒアサポート (テーマトーク)  ピアトークタイム	9 手芸MIKI  カラオケ DAY ヒアカウンセリング	10 工賃支給日 11:00~11:30  当事者研究	11 ※閉所	12	
13	14 菜園  運動サークル	15 ヒアサポート (テーマトーク)  黒岩さんDAY	16 手芸MIKI  カラオケ DAY ヒアカウンセリング	17 長崎大学看護 実習	18 ※閉所	19  交流会びあるく ピアサロン	
20	21 長崎大学看護 実習 菜園  運動サークル	22 ヒアサポート (テーマトーク)  手芸MIKI	23 当事者研究  カラオケ DAY ヒアカウンセリング	24 クッキング MIKI ヒアカウンセリング  ピアトークタイム 黒岩さんDAY	25 ※閉所	26 ヒアサポート ちゃんぽん (公民館)  のぞみカフェ	
27	28 河野講座 菜園  運動サークル ピアサロン	29 昭和の日	GW休業(~5/6まで)				30

## ～ ピアトークタイム 報告 ～

日時: 2月11日(木)参加者名12名、2月27日(木)参加者5名  
場所: のぞみ共同作業所1Fリビング  
(内容) ブルーレイ視聴・すごろくトーク、神経衰弱トーク、連想ゲーム

(感想) 2月11日(火)は長大作業療法科の実習生2名(坂口さん、廣田さん)が企画してくれました。2人とも何度も修正をしながら準備をしていました。皆さん、2人の企画を楽しみにされていて、過去最高の12名が参加されました。緊張しながら一生懸命進行する2人の姿に感動しました。どちらの企画も大好評で笑いの絶えない回になりました。

4月も皆さんのご参加をお待ちしています。

## 家族会報告 (のぞみ家族会)

日時: 3/8(土)10:00~11:45  
場所: のぞみ共同作業所  
参加者: 会員12名(欠席3名)、見学者2名、河野所長、合計10名

今回は症状に効果的な運動についてご話しいただきました。「ストレスと免疫に対して運動が効果的ということで、様々な運動方法があること、中等度の運動が良いということが勉強になった」「グリーンエクササイズの大切さを知った」などの感想があり、自分にとって気軽に出来る効果的な運動とは?ということを楽しく考えることが出来ました。

また、座談会では「皆さん共通の悩みがあると思った」「同じ病気の方も多いのだとほっとした」「高齢の親が必死の思いで『のぞみ会』に集まり、良い情報を得られる今の状況に感謝しております」などの感想が寄せられました。

年度が終わり、4月から家族会会長を今田が担当させていただきます。どうぞよろしく願いたします。(今田)


**今月の予定: 5月10日(土)10:00-**  
テーマ: 「LGBTQ」  
講師の儀間由里香様にご話しいただきます

## ～ 寄贈報告 ～

2月21日~3月18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。

【音楽教室】 和花ちゃん  
【職員】 沖繩のお土産 海斗さん お菓子

【ボランティア、支援者、理事役員】  
志保さん 大分のお菓子  
須田さん 梅昆布茶  
川中さん お菓子



## ～ 運動サークル報告 ～

2月活動報告  
活動回数: 4回 参加述べ人数: 30名(長崎市内登録者23名)

～ある日の記録～  
2/3(月)今日は、二人の実習生、又、河野所長も参加して頂き、楽しく運動サークルが出来ました。前半はバドミントンで、後半は卓球で、所長も久しぶり参加して頂き、短い時間でしたが楽しく過ごせました。又、Nさんのご寄付により卓球ラケットが新しくなり、運動サークル終了次第、お礼をしました。(寺井)

## ～ 令和7年度NPO総会を行います! ～

令和7年4月20日 13:00~15:00  
於: ハートセンター2階研修室

再度のお知らせとなります。今月は令和7年度NPO法人長崎のぞみ会定期総会を行います。参加対象者はNPO会員の方です。これから会員になりたいと思われる方も当日の申し込みで参加することが可能です。

総会では、令和6年度の1年間の事業報告や令和7年度の計画を審議します。NPO会費は一口100円~となっておりますので、NPOの運営に興味がある方、のぞみ会の全体の動きを詳しく知ってみたいという方を募集しています。会員の方には別途ご案内をさせていただきます資料を郵送いたします。

皆様のお越しをお待ちしています。

## 河野講座報告

日時: 2/24(月) 10:40~11:40  
場所: 1階リビング  
参加者: 2名(うち登録者2名)

今回は精神科の入院に関する情報提供を行いました。参加者の中には入院経験をした方もいたので、体験談も交えながら今と昔の入院環境の比較をする機会にもなりました。(河野)

今月の予定: 4月28日(月)10:40~11:40  
テーマ「スマホの操作について」

## 商品売上ニュース

2025年1月  
売上総額: 16,385円

はあと屋(浜の町アケド内)  
①アクリルたわし ×10  
②お\*け\*ニ ×3  
③お\*け\*ニ詰替 ×10  
④ニット帽(ツツル) ×2  
⑤マフラー ×1  
⑥刺し子ふきんDX ×3

売上合計: ¥450-

売上合計: ¥15,935-

## 菜園日誌

2月報告 活動回数: 3回 参加述べ人数: 7人

【活動内容】 除草作業、プランターの片付け、人参の種まき(プランター1つ)、水菜の種まき【2列】小松菜の種まき【2列】(日誌より近況ピックアップ)

(2/3) 実習生の二人に除草作業を手伝ってもらい、大変助かりました。ダメ元で植えた水菜ですが、(少し発芽が遅かったもの) 無事発芽してきているので良かったです。来週以降少しずつ水菜の種まきを行って行く予定です。

(2/10) 再び水菜の種を2列植えています。今後は気温も上がってくるため【2列種まき→発芽まで待つ→2列種まき】という感じで、少しずつ時期をずらしてやっていきます。人参はまだ発芽していませんが、今後気温が上がってくるためもう少し様子を見ようかと思えます。

## ～ 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
- クッキングMIKI : 月1回木曜10:35~11:40
- ヒアサポートのぞみ : 毎週火曜10:35~11:40
- ヒ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
- ヒアトークタイム : 火曜・木曜 13:00~14:15
- ヒアカウンセリング : 水曜・木曜 月3~4回

## お知らせア・ラ・カルト

- ◆ 4月から調理実習を職員のみ希さんが担当します。「クッキングMIKI」と名付けました。4月24日(木)のクッキングMIKIでは、オムライスを作ります。試食希望者は4/17(木)までに300円を納めてください。
- ◆ GWの期間は、4/29(火)から5/6(火)です。
- ◆ 職員会議を毎月1回木曜日の午後12時に致します。その日は12時半退室となります。ご協力よろしくお願いします。
- ◆ 今月より「ピアサポートちゃんぽん」の会場は大橋町東部自治会公民館となります。また、参加申込みが必要です。登録者には出欠アンケートフォームをお送りしています。毎回回答をよろしくお願い致します。