

# NOZOMI NEWS

## のぞみ便り

令和7年 5月号



のぞみ便り  
五月

### 注目! ~お花見に行ってきました~

満開!

日時: 令和7年3月30日(日) 10:00集合、10:30出発  
場所: 護国神社 (長崎市城栄町41-67)  
参加者: 19名 (内訳) 職員5名、ボランティア73名利用者さんとご家族11名

今年は文句無しに良いお天気に恵まれ、また、桜の花も咲き誇っていました!(気温は低く、寒かったです、)今回は河野和房所長のお子さんだけでなく、利用者さんのお子さんもお二人ご参加で、賑やかなお花見となりました。護国神社に到着し、しばらく休憩し、11:00よりレクリエーションゲームを行いました。チームは、6人ずつの3グループ、青チーム、ピンクチーム、水色チームに分けました。チーム対抗です。4つのゲームを終え、12:00前に途中集計結果を発表しました。(割と接戦で、いい勝負!)待ちに待ったお弁当の時間、自然に囲まれて、お話をしたりしながらのんびりとお弁当をいただきました。ただ、ちょっと風が強かったし寒かったです!笑昼食後、ゲームの続きをしました。各職員から出されたYesNoクイズでは、職員の真実を知り盛り上がりしました。最後のゲームが終了し、最終結果を発表しました。本当に最後まで接戦で、よい勝負でした。勝ったチームから景品を選びました。こうして、花見は無事終了いたしました。来年のお花見もいい天気と開花した桜に恵まれますように!



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4月末日  
編集責任者:河野 知房



みなさんGWはいかがが過ごされていますか?今年の夏は猛暑が予想されているため、のぞみではポチポチ対策を始めています。4月からついに施設改修工事第一弾が開始します。GW明けには少し(?)広くなった施設をお楽しみに!また、新設予定の生活訓練「エヌ・リカバリー」も本格的に募集を開始しました。詳しくはお渡ししているチラシをご覧ください。すでにB型を利用している方も併用可能となっていますので興味がある方はお気軽にお問い合わせください。(河野)



vピースv



神社に移動中~



## 3月のぞみカフェ報告

日時: 令和7年3月8日(土)13:00~15:00  
参加者: 16名 (利用者8名、ボランティア72名、職員2名、その他家族3名)

今回は、宮崎さんと志保さんがボランティアとして参加してくださりました。1階リビングは志保さんが担当し、皆さんお話をしつづけていました。所長の息子さんM君は、ばあばの志保さんや、利用者さんが連れてこられた子どもさんたちと楽しそうに過ごしていました。

2階では宮崎さんが担当するカラオケで、皆さん気持ちよさそうに歌ってました。音楽ではエレクトーンの演奏のリクエストをもらって色々な曲を演奏しました。キーボードに興味のある利用者さんの子どもさんが、合間に「ねこふんじやった」や、ミセスグリーンアップルの「ライラック」のフレーズを弾いていました。先が楽しみです!最後にみんなで軽く片付けをし、記念写真を撮りました。



5月のぞみカフェ 5月24日(土)13:00~15:00  
※申込み締め切りは、5月20日(火)14:00です

## 新職員紹介

4月1日(火)より、山口海斗さんが職員として勤務を始めた!



山口海斗さん

2022年4月にボランティアで働いてから早いもので丸3年が経過しました。この度、合同会社fromNおよび、NPO法人長崎のぞみ会に職員として雇用していただくことになりました。新入社員とはいえ今年で4年目の関わりとなります(笑)これまで職員さん、利用者さん、ボランティアさんから色々経験や学びの機会をいただくことができました。それらの経験を最大限生かし、また返したい気持ちも込めて頑張っていきたいです!「活動が楽しいからのぞみに来たい」「海斗さんと話したいから来たい」そう思ってもらえるような事業所&自分を目指して参ります。至らない点もあるかと思いますが、これからも引き続きよろしくお願い致します(^^)

## 交流会ひあるく報告

日時: 3月22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: 15名 (うち修生12名)



今月の交流会ひあるくは、今年度最後の交流会ということで、1年間の活動報告を、各部門の担当者に事業報告をしていただきました。ピアサポートちゃんぽんのファシリテーターをはじめ、ピアサロンやリカバリーセミナー発表、病院施設等でのピアサポート体験の開催など、様々な場でピアサポートの方々に活躍していただきました!報告した方は良かった点、改善したい点を挙げ、それを聞いた他のピアサポーターにとっても良い勉強会となりました。令和6年度は、「ピアサポーター派遣」の実施がかなわなかったため、令和7年度はそれも実施できるよう、事務局一同力を合わせていきたいと思っております。今年度も、交流会ひあるくを通して、様々な情報共有をしていきたいと思います。

今月の予定: 5月10日(土)  
会場: 地域活動支援センターのぞみ  
テーマ: LGBTQについて

## ~令和7年度第1回のぞみ会議~ (令和7年4月)

- 日時 2025年4月3日(木)10:40 ~11:40
- 場所 地域活動支援センターのぞみ 2階
- 出席者 利用者5名、職員5名、総数 10名
- 審議事項
  - 運動サークル/4月、5月の日程と山口の参加
  - 菜園関係 4月より10時半 11時半行う
  - 朝礼の簡略化について
  - 現在の各曜日の職員スタッフ確認
  - 本年度からのピアサポートちゃんぽんの会場と、事前参加申込制について
  - 5月からは利用者のマイシューズの置きっぱなしを廃止に。のぞみのスリッパを使用。
  - 2月16日(日)公民館バザー報告
  - 2/19豚汁3/20(木)カレーライス調理実習の感想
  - 3月8日(土)のぞみカフェ※今後飲料は紙コップ
  - 3月30日(日)お花見護国神社報告、感想
  - 4/20(日)NPO総会について
  - 4月26日(土)のぞみカフェ案内
  - ピアサポ祭り7/19(土)ハートセンター体育室
  - 今後の日程確認

## ~クリーンデー報告~

日時: 令和7年3月19日(土)10:40~11:40  
会場: のぞみ共同作業所  
参加者: 総数7名(内訳:利用者1名、体験1名、職員4名)

- (所内改装に伴い)棚など大型家具の移動・処分●エアコンフィルター4台
- 2階の引き戸ビニール拭き●空気清浄機●カーテン洗い(リビング・音楽室・2階)●靴箱の中・玄関の扉拭き●台所
- 家具・壁紙拭き●窓・網戸●トイレ

今回は今年最初のクリーンデーでした。年末の大掃除に続き、2階の棚を一階や屋外に移動させたりなど、力仕事も多く、男性陣が頑張ってくれました。参加人数が少なく大変だったかと思いますが、ボランティアさんの細やかな仕事もあり、みなさんのおかげで思った以上の箇所を掃除できました。次回もご協力、お願いいたします。

## さっちゃんキッチンパート6 ~隠れ家レストランのぞみ~

日時: 令和7年3月20日(木・祝)  
参加者: 20名 (利用者12名、ボランティア72名、職員6名【内、調理参加13名】)



のぞみオリジナルカレー

祝日ということもあり、たくさんご参加いただきました。ボランティアには、佐藤さんと川中さんが来ていただきました。入念な手洗いをし調理スタートです。まずは食材のカットから。皮むきなども意外と手間がかかりますが、みなさん、もう慣れたものです。協力し合いながら下ごしらえ終了。量が多いので、具材ごとに炒めあげて、コトコト煮込み美味しそうなカレーが出来上がりました!2度もブレーカーが落ちるトラブルがあり、炊飯中のご飯が心配でしたが、無事炊き上がりつつありました。私の退職に伴い「~隠れ家レストランのぞみ~さっちゃんキッチン」は今回が最後となります。新年度からも、調理実習は「クッキングMIKI」として続きますので、どうぞお楽しみに!のぞみでの素晴らしい出会いに感謝!ありがとうございます。(佐野)

## ピアちゃんだより

日時: 3/22(土) 10:00~12:00  
場所: 長崎市役所2階多目的スペース  
参加者: 25名(登録者21名、見学者1名)

### 1グループ

- ①仕事場で障口を言われていないか不安。自信をつけるには。
- ②最近あった小さな幸せ
- 2グループ
- ①自分の病気が受け入れられない時
- ②疲れを取る方法
- 3グループ
- ①今年度を振り返って
- ②気持ち・思いの伝え方(勇気の持ち方)

今回は「今年度(令和6年度)を振り返って」がテーマに挙がりました。今年度は例年よりピアサポート活動が活発になり良かった。」という意見がありました。ピアサポート活動の一環であるちゃんぽんも年々登録者が増えていきます。令和7年度も皆さんとちゃんぽんを盛り上げていけたらと思っています。今度も沢山の皆様のご参加をお待ちしています。

今月の予定: 5月24日(土)10:00~12:00  
於: 大橋町東部自治会公民館

# 2025年5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 憲法記念日
				<b>GW休業</b>		
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 当事者研究	8 給与・謝金支払日 11:00~11:30 ピアカンゼリング	9 ※閉所	10 家族会
			カラオケ DAY ピアカンゼリング	※PM閉所 (職員会議)		交流会びあるく ピアサロン
11 母の日	12 黒岩さんDAY 菜園	13 ピアサポート (テーマトーク)	14 クリーンデー	15 長崎大学看護 実習 手芸MIKI	16 ※閉所	17
	運動サークル	ピアークタイム	カラオケ DAY ピアカンゼリング	当事者研究		
18	19 長崎大学看護 実習 菜園	20 ピアサポート (テーマトーク)	21 当事者研究	22 黒岩さんDAY 手芸MIKI	23 ※閉所	24 ピアサポート ちゃんぽん (公民館)
	運動サークル	原田さん フルト演奏会♪	カラオケ DAY ピアカンゼリング	ピアークタイム		のぞみカフェ
25	26 河野講座 菜園	27 ピアサポート (テーマトーク)	28 手芸MIKI	29 長崎大学看護 実習	30 ※閉所	31
	運動サークル ピアサロン	黒岩さんDAY	カラオケ DAY ピアカンゼリング	ピアカンゼリング		

## ～ ピアトークタイム 報告 ～

**日時:**3月13日(木)参加者名5名、3月18日(木)参加者6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、神経衰弱ゲーム、ハートカード(私たちにできること)

(感想) 3月13日(木)は「あみだくじトーク」が好評で、笑いの絶えない回になりました。3月18日(火)は「ハートカード 私たちにできること」をテーマに元気や健康のための工夫について語り合い、とて和やかな時間を過ごせました。

今年度から新職員の海斗さんもピアトークに加わりました。今月も皆さんと和やかに楽しいひとときを過ごせたらと思います。沢山のご参加をお待ちしています。

## ～ 寄贈報告 ～

3月19日～4月16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、理事役員】  
重富先生 お菓子  
大橋東部自治会会長 西尾さん 綺麗なソファ  
元職員佐野さん (3/20調理実習時)イコ、お菓子  
(4月)PS3、WiiU、ワイフボード、椅子、ガスコンロ、フロアマット

【理事会】  
須田さん スープの素、味噌汁の素

【職員】  
美希さん お菓子  
今田先生 お菓子

## ～佐野さん感謝祭！ありがとうございました～

3月20日の午後佐野さんの感謝会を開きました。お昼休みに音楽室をサプライズ仕様に飾り付け、佐野さんが音楽室に入るなりクラッカーをならして賑やかお出迎え！そして佐野さんへ生演奏を送りました。曲は、CHARAさんの「やさしい気持ち」で廣山さんが今田のピアノ伴奏に合わせて歌いました。次に、職員から感謝の言葉を送り、次に利用者さんたちからも、佐野さんから受けた親切、思いやりを、それぞれエピソードを交えて伝えていました。次に、のぞみ共同作業所のテーマソング「ノゾミ」を海斗さんのギター伴奏と共に合唱しました。美希さんより、みんなの寄せ書きと、写真集アルバム、河野知房所長より佐野さんへ感謝状を読み上げ、花束と共にお渡ししました。佐野さん、これまでのぞみのために尽くしてくださって、ありがとうございました。またお会いできることをみんなで願っています！



## ～ 運動サークル報告 ～

**3月活動報告**  
活動回数:4回 参加述べ人数:32名(長崎市内登録者26名)

～ある日の記録～  
3/24(月)  
前半はバドミントン後半は、卓球でした。今日は、参加者が少なかったですが、5名の参加者で楽しく出来ました。特にKさんが元気にバドミントン卓球と、頑張っていました。又、Nさんも最後まで頑張っていました。参加者にのぞみ便り4月号を渡せました。(寺井)

## 商品売上ニュース

2025年2月  
売上総額:27,299円

### はあと屋(浜の町7-ケド内)

- ①7クルたわし ×6
- ②ホッパ ×8
- ③ホッパ=詰替 ×9
- ④メッセージカード ×1
- ⑤刺し子ふきんDX ×3

売上合計: ¥6,569-

\*3月末にはあと屋への納品を終了いたしました。

### 2/16音楽バザー

- ①マフラー(小) ×1
- ②ニット帽 ×2
- ③s-tee ×1
- ④ペーパービーストクラブ ×2
- ⑤詰め合わせ(2~3個入り) ×7
- ⑥メッセージカード ×11
- ⑦フワフワセット ×1

売上合計: ¥20,730-

## 5月の家族会の案内

**日時:** 令和7年5/10(土)10:00~12:00  
**場所:**地域活動支援センターのぞみ1階  
**テーマ**「LGBTQ+」  
講師/機関由里香様

LGBTQ+とはセクシュアルマイノリティ(性的少数者)を表す総称のひとつです。Lesbian(女性同性愛者)、Gay(男性同性愛者)、Bisexual(両性愛者) Transgender(出生時に法的・社会的に割り当てられた性別に期待されるあり方とは異なる性別で生きている人)、Queer(クィア、規範的な性のあり方以外のセクシュアリティ)やQuestioning(自らの性のあり方について特定の枠に属さない人)の頭文字をとった言葉で、+プラスは、多様な性で、LGBTQにカテゴライズされない人。日本におけるLGBTQ+の割合は、調査方法によりバラつきがありますが、約3%~10%とされています。5月の家族会では、長崎県内でLGBTQ+など性的少数者への支援や啓発活動に取り組む団体「Take it!虹」の機関由里香様をお招きします。恋愛や性の話題と捉えられがちですが、「人権の話だと知ってほしい」と語られる機関由里香さんのお話をじっくりお聞きしたいと思います。(今田)

※LGBTQ+に関する本(漫画も含む)を音楽室の本棚に教冊置いています。閲覧自由です(0)/

## ～ 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 : 2~3か月に1回木曜10:35~11:40
  - 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
  - 当事者研究 : 月2~3回 1時間程度
  - ピアークタイム : 火曜・木曜 13:00~14:15
  - ピアカンゼリング : 水曜・木曜 月3~4回

## お知らせ・ラ・カルト

- ◆ 5月20日(火)の午後、ボランティアの原田さんが趣味のフルートの演奏を披露してくださいました。広く知られている曲を2曲演奏してくださいました。お楽しみに!
- ◆ 4月のぞみ会議でお知らせしましたが、5月より利用者さんの使用する上履きはのぞみのスリッパに統一します。また、台所のマイコップは、記名のないものは処分いたしました。
- ◆ 次回の河野講座(5/21)テーマは「親戚した後」についてです。
- ◆ 7月に合同会社fromN生活訓練「エヌ・リカバリー」の事業をスタートするにあたり、地域活動支援センターのぞみとの併用を考えていらっしゃる方、登録手続きがございますので、お早めに職員にご相談ください!

## 利用者Nさんの活動日記より

## 菜園日誌

3月報告 活動回数:3回 参加述べ人数:4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)、各種種まき(ミズナ、大根、花の種)、保温のためのもみらが敷き

### 【日誌より近況ピックアップ】

(3/10) 現在植えているミズナの成育があまり良くないようです(部分的にしか育ってない・発芽遅れ)まだ植える余地はあるため、それに期待したいと思います。小松菜が少し遅れて発芽始めました。  
【結論】無理して冬の気温の低い時期に植え付けても、発芽は遅れてしまう(3月から始める)