

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和7年 7月号

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6月末日
編集責任者:河野 知房



アメバブログ

令和7年も早くも後半に差し掛かりました。今年は梅雨入りが遅かったこともあり、梅雨に入ってから晴れの日が続く、すでに猛暑の気配を感じています。さて、7月からは「エヌ・リカバリー」がいよいよ始動し、新しいメンバーを迎えて、施設内もますます賑やかになってきました。プライベートでは、休みの日にいかに息子と楽しく過ごすかを日々考えながら、癒しの時間をもらっています。その一方で、忙しさを言い訳に甘いものを食べ過ぎているのが最近の悩みです……。(河野)

5月のぞみカフェ報告

日時: 令和7年5月24日(土)13:00~15:00
参加者: 17名 (利用者6名、ボランティア7名、職員3名、子ども3名)

今回ボランティアは、前回に引き続き続き、河野所長のご両親、志保さんと博通さんと、宮崎美香さん、川中奈都実さんに、のぞみカフェ初参加の藤原さん、Tさんの6名の方にお世話になりました。前回からリニューアルしている飲食コーナーでは、海斗さんが自宅から持ってきたコーヒーメーカーで美味しいコーヒーを淹れてくれて、いい香りが漂いました。ジュースもコーヒーも紙コップで何回でもおかわりOKのフリードリンクです。お菓子も好きなものを選んで、皆さん思い思いに時間を過ごしました。2階では博通さんと宮崎さんがカラオケコーナーを担当していただきました。河野所長の息子さんMくんは、今回もじいじとあばが参加して下さいて、ととても嬉しそうでした。また、利用者さんの子どもさんも2人ご参加で、M君はついて回って一緒に遊んでいました。



7月のぞみカフェ 7月26日(土) ※13:30~15:30 ※申込み締め切りは、7月22日(火) です

※7月のぞみカフェは7/26(土)です。事前の申し込みが必要です!

~クリーンデー報告~

日時: 令和7年5月14日(水) 10:30~12:00
参加者: 8名 (登録者2名、ボランティア72名、職員4名)

掃除内容

- エアコンフィルター4台
- 空気清浄機
- 下駄箱の中、玄関の扉拭き
- 台所
- 家具、壁拭き
- 1階倉庫(トイレ設置に伴い倉庫内の物をお風呂場に移動)
- 2階職員室荷物整理
- ゴキブリ駆除剤取り替え



今回は今年度最初のクリーンデーでした。改修工事に向けて1階倉庫の片付けをしました。また改修工事が終わった2階の荷物整理をしました。力仕事、高いところの片付けは男性陣が頑張ってくれました。またフィルターや下駄箱の整理等は女性陣が隅から隅まできれいにしてくれました。皆さん、ご協力ありがとうございました。

原田さんフルートミニ演奏会

~フルートミニコンサート~
日時: 令和7年5月20日(火)
場所: ちかつNOZOMI階リビング

ボランティアの原田万理子さんが、以前プラスバンドで担当していたフルートの演奏を披露してくださいました。曲は、あいみよんの「マリーゴールド」と、スピッツの「空も飛べるはず」です。演奏後、利用者さんたちから「いつフルートを始めましたか?」「どうしてフルートを選んだんですか?」「音を出すのは難しいですか?」「重さを知りたいから持ってみていいですか?」など質問が飛び交いました。生の楽器の演奏に触れるとても良い機会となりました。原田さん、ありがとうございます!



←みなさん演奏に聴き入っています♪

~いよいよ「ピアサポ祭り in 長崎」です!~

日時: 2025年7月19日(土) 13:30 16:30
場所: 長崎市障害福祉センター (もりまちハートセンター) 3F 体育室

精神障害に関する理解を深め、ピアサポートの魅力を体感できるイベント。会場では、ピアサポーター事務局あじさいによる展示、ピアサポート体験コーナー、当事者によるリカバリーストーリーの発表など、参加型・学びの場がある一方、音楽教室の生徒さんや職員バンドなどの演奏もあり、会場を温かく盛り上げてくれます。また、手作り雑貨の販売、古着、当てるじ・お菓子・遊びコーナー、そしておなじみ「cafe 武男」によるカフェタイムも楽しめます。

今回はさらに、利用者さんによる個人出店もあり、それぞれの個性あふれる作品や商品が並ぶ予定です。外部出店として、多機能型事業所KIZUNAさんによる焼き菓子などの販売、楽々工房さんもお酢商品やアクセサリーなど販売し、バザーをより賑やかに彩ってくれます。ぜひお気軽に足をお運びください。皆さんのご来場をお待ちしています!

ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん



日時: 5/24(土) 10:00~12:00
場所: 大橋町東部自治会公民館
参加者: 30名 (登録者28名、見学者1名)

1グループ

- ①決断する時はどうやってするか?
 - ②眠れない時の過ごし方、調子が悪い時の対処法
- 2グループ
- ①ルールやマナーについて一緒に考えたい
 - ②梅雨の時期をどう過ごすか?
- 3グループ
- ①健康への取り組み(心と体)
 - ②余暇時間の過ごし方(仕事中心)

余暇や休憩中の過ごし方など、ひとりで過ごす時にどうしているかというテーマが多く出ました。共感できる場面が多かったとの意見が出ました。初参加の方もいらっやいました。ピアサポートの輪が広がっていくのが楽しみです!(スタッフ0)

今月の予定: 7月26日(土)10:00~12:00
於: 大橋町東部自治会公民館
※事前にGoogleフォームから参加予約をお願いします。

交流会ぴあるく報告

日時: 5/10(土) 13:00~15:00
場所: 地域活動支援センターのぞみ2F活動スペース
参加者: 18名 (事務局登録者12名)



今回は Take it 虹の代表、備間 由里香様をお招きし、「多様性と可能性」というタイトルで、性の多様性について講演をしていただきました。講演の中では、性的少数者と言われる方の存在と、彼らに対する周りの人々の関わりについて、ご経験を交えながらお話していただきました。また、偏見をなくし差別を防ぐために私たちができることについても教えていただきました。

ご講演の後は、参加者の方から「ためになった。差別や偏見がない世の中になってほしいと思う。」「身近に当事者の方がいて相談されたことがあるのがどのようにサポートしていくとよいか。」などのコメントがありました。皆さんが自分事として、性の多様性について考えることのできる貴重な機会になったのではないかと思います。後半は2グループに分かれてピアサポートを行いました。ファシリテーター同士のピアサポートを通して、進行の仕方について参加者で共有を行いました。(記録: C.S)

今月の予定: 7月12日(土)
会場: 地域活動支援センターのぞみ2F
テーマ: 睡眠について(こころの健康)
講師: 長崎市地域保健課 金田様

★新職員紹介★

3型の職員として4月から馬渡さん、7月から廣山さんが勤務されています。お二人から皆さんへのメッセージです!

ピアサポーターの廣山です。私は、利用者からボランティアとなり、この度7月からは職員として、ピアサポート活動に携われる事となりました。いたらない事もあるかと思いますが、心豊かに笑顔で頑張ります。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



廣山美香さん

まあくん(馬渡春彦)です。ちかつのぞみでWRAPクラスを担当します。居心地がよく安心して話せる場所で、それぞれが「いい感じの自分」を目指せるようなお手伝いができたらうれしいです。よろしくお願ひします。



馬渡春彦さん
※馬渡さんには、Ⅲ型の開所の枠で、第一土曜日にWRAP・パーソナルメディスン(外部参加可能)の従事をしていただきます。

2025年7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 ビ・アサポ-ト (テーマトーク) カラオケDAY	2 当事者研究	3 手芸	4 ※閉所	5 WRAP(8回) パーソルメディン (一般)
6	7 七夕まつり☆多 菜園 運動サークル 黒岩さんDAY	8 ビ・アサポ-ト (テーマトーク) カラオケDAY	9 ビ・アサポ-ト (テーマトーク)	10 給与・謝金支払日 11:00~11:30 手芸	11 ※閉所	12 家族会
13 	14 菜園 運動サークル	15 ビ・アサポ-ト (テーマトーク) カラオケDAY	16 当事者研究	17 手芸 ピアトークタイム ビ・アサポ-ト 黒岩さんDAY	18 ※閉所	19 ピアサボ祭り
20	21 海の日 菜園 運動サークル	22 ビ・アサポ-ト (テーマトーク) カラオケDAY	23 ビ・アサポ-ト (テーマトーク)	24 調理実習 ピアトークタイム ビ・アサポ-ト 黒岩さんDAY	25 ※閉所	26 ビ・アサポ-ト ちゃんぽん (公民館) のぞみカフェ
27	28 菜園 運動サークル ピアサロン	29 ビ・アサポ-ト (テーマトーク) カラオケDAY	30 虹の架け 橋フェスタ カラオケDAY	31 手芸		

～ ピアトークタイム 報告 ～

日時:5月13日(火)参加者5名、5月22日(木)参加者5名
場所:ちかつNOZOMI 1Fリビング
(内容) すごろくトーク、あみだくじトーク
(感想) 今回はピアトークでお馴染みとなった「すごろくトーク」と「あみだくじトーク」をしました。「すごろくトーク」では毎回、皆さん楽しんで頂けるようにすごろくの内容を変更しました。新しいすごろくは好評で参加者の方から「新鮮で楽しかった。」という感想を頂きました。ピアトークでは今月も皆さんと楽しい一時を過ごせたらと思います。是非、ご参加ください。

～ 寄贈報告 ～

5月20日～6月18日いただいた寄付です。お名前がもれてい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】
Yさん 鳥島土産お菓子
Mさん 新品靴下
【ボランティア、支援者、理事役員】
下村さん テーブル一台
椅子2脚知育おもちゃ
藤原さん お菓子、紙コップ、紙皿、バザー用雑貨
博通さん 書類注文による寄付
黒岩さん お菓子 (ラスク)
Sさん 雑貨 (バザー用)

【ちゃんぽん】
武男さん お菓子
【家族会】
N川さん、N野さん 1田さん 書類注文による寄付
【職員】
海斗さん 会議用机2台
廣山さん 古着用衣類

福祉と企業の虹の架け橋フェスタ

日時:令和7年7月30日(水)10:00～12:00(9:30開場)
場所:出島メッセ長崎 1階会議室103
主催:長崎市障害福祉課

昨年初開催され、大きな反響を呼んだ「虹の架け橋フェスタ」が、今年も7月30日(水)に出島メッセで開催されます。就労支援に関わる企業や事業所が多数参加し、障害のある方やご家族、学生さんなど、どなたでも自由に参加できるイベントです。長崎のぞみ会は、昨年に引き続き精神障害普及啓発講座を担当!ピアサポーター事務局あじさいに所属するピアサポーター2名が、実際のリハビリストーリーを語ってくれます。また、のぞみ家族会とご縁のある「のぞみ家族会」の西口会長さんもご登壇され、ご家族の立場から貴重なお話をさせていただく予定です。多くの方々に精神障害についての理解を深める良い機会となります。入退場自由、参加費無料です。暑さの厳しい季節ではありますが、ぜひ足をお運びください!

～ 2つ目のトイレが完成しました! ～

このたび、施設内にトイレがひとつ増設されました! 古き良き(?)施設の中で、そこだけやけに新築感たっぷり空間となっており、初めて見た方は「ここだけ別世界!」と驚かれるかもしれません。場所は階段下。扉はしっかり大きいのに、構造上、天井は約170cmとちょっと低め。小柄な方には意外とフィットする「おすすすめ空間」かもしれません。利用者も増えてきた中で、トイレの混雑が緩和されるのは安心材料のひとつ。快適な毎日が、また一歩近づきました。



令和7年度 第2回のぞみ会議報告

日時:2025年6月5日(木)10:40～11:40
会場:ちかつNOZOMI2階
参加者:総数13名(内訳:利用者7名、職員5名、ボランティア1名)

審議事項
・運動サークル 7月と8月の予定
・菜園報告/現状報告 今後の計画など
・掃除分担→トイレが2つになった
※エヌ・リカバリーとの掃除の分担は調整中
・活動場所について
・着替えについて
・休憩場所についてタイマー15分の利用
・6月7月の各曜日職員スタッフ確認
・有償ボランティアについて
・ピアサポーターちゃんぽん終了後の公民館利用について
・下駄箱について→毎回下駄箱に靴を入れる
*イベント報告とこれからのイベント案内
・4月20日(日)NPO総会 ハートセンター報告
・4月24日(木)～クッキングMIKI～調理実習報告
・4月26日(土)のぞみカフェ 13:00 15:00
・5月14日(水) クリーナー
・5月24日(土)のぞみカフェ※6月は6/28(土)
・7月19日(土)ピアサボ祭り(もりまちハートセンター3階体育室) 13:30～16:30
・10/5(日)わたぼうしコンサート廣山さん入賞!
・1日研修旅行を10/12(日)に日程変更
・エヌ・リカバリー関連→説明会6/8(日)大橋町東部公民館13:00
7/1(火)閉所式
・今後の日程確認
・7/30(水)出島メッセ長崎にて虹の架け橋
・職員会議、のぞみ会議の日程
・夏季休業 8月9日(土)～8月17日(日)

～ 運動サークル報告 ～

5月活动報告

活動回数:3回 参加述べ人数:29名
(長崎市入会者16名)
～ある日の記録～
今日は初めてのボランティアとして大森さんが参加されましたが、参加者と打ち解けてバドミントン、卓球と楽しく過ごされています。今日は参加者が8名だったためバドミントン卓球と交代する事なく出来ました。(寺井)

いつも運動サークルに参加されている廣山さんが5月25日(日)、令和7年度長崎県障害者スポーツ大会の卓球の部に出場し2年連続、金メダルを受賞されました!廣山さん、おめでとうございます!

令和7年度 第2回のぞみ会議報告

日時:2025年6月5日(木)10:40～11:40
会場:ちかつNOZOMI2階
参加者:総数13名(内訳:利用者7名、職員5名、ボランティア1名)


審議事項
・運動サークル 7月と8月の予定
・菜園報告/現状報告 今後の計画など
・掃除分担→トイレが2つになった
※エヌ・リカバリーとの掃除の分担は調整中
・活動場所について
・着替えについて
・休憩場所についてタイマー15分の利用
・6月7月の各曜日職員スタッフ確認
・有償ボランティアについて
・ピアサポーターちゃんぽん終了後の公民館利用について
・下駄箱について→毎回下駄箱に靴を入れる
*イベント報告とこれからのイベント案内
・4月20日(日)NPO総会 ハートセンター報告
・4月24日(木)～クッキングMIKI～調理実習報告
・4月26日(土)のぞみカフェ 13:00 15:00
・5月14日(水) クリーナー
・5月24日(土)のぞみカフェ※6月は6/28(土)
・7月19日(土)ピアサボ祭り(もりまちハートセンター3階体育室) 13:30～16:30
・10/5(日)わたぼうしコンサート廣山さん入賞!
・1日研修旅行を10/12(日)に日程変更
・エヌ・リカバリー関連→説明会6/8(日)大橋町東部公民館13:00
7/1(火)閉所式
・今後の日程確認
・7/30(水)出島メッセ長崎にて虹の架け橋
・職員会議、のぞみ会議の日程
・夏季休業 8月9日(土)～8月17日(日)

利用者Nさんの 菜園日誌


5月報告 活動回数:5回 参加述べ人数:9人

【活動内容】
小松菜と水菜の収穫と植え付け(ずらし撒き)、各種作物の間引きと追肥と中耕、ゴーヤーの挿しと根本への盛り土、除草作業、保湿のためのもみがら敷き、枯れていた花の撤去

【日誌より近況ピックアップ】
ずらし撒きしている小松菜や水菜が最盛期を迎え、毎週結構な量を収穫しています。ゴーヤーの方も順調に成長を続けており、早くも身をつけ始めました。小松菜や水菜はそろそろ終わりとありますが、これからの時期はゴーヤーがグリーンカーテンとして次第に目に映るようになるかと思えます。



小松菜&水菜



ゴーヤーの花が咲きました(***)

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30～11:00
- カラオケDAY : 毎週火曜13:00～14:15
- 運動サークル : 毎週月曜13:00～14:30
- 手芸 : 調理実習のない木曜10:30～11:40
- 黒岩さんDAY : 月2～3回 1人30分まで
- 調理実習 : 基本毎月 木曜10:35～11:40
- ビ・アサポ-トのぞみ : 毎週火曜10:35～11:40
- ビ・アサポ-トちゃんぽん : 月1回土曜10:00～11:50
- 当事者研究 : 月2～3回水曜 1時間程度
- ピアトークタイム : 木曜 13:00～14:15
- ピアトーク : 水曜・木曜

お知らせ・ラ・カルト

- ◆ 7月からの職員配置と予想参加者数、ニーズを鑑みて、Ⅲ型(ちかつNOZOMI)での「河野講座」と「木曜日の当事者研究」を廃止することに致しました。(水曜日の当事者研究は今後も隔週に継続します)ご理解の程、よろしく願っています。
- ◆ 7月24日(木)は、生活訓練と合同で調理実習をします。メニューは、ゴーヤーチャンプルとあと数品の予定です。ゴーヤーは、菜園で採れたものを使えばと考えています。参加希望者は7月22日(火)までにお申し込みください。参加費は300円です。
- ◆ のぞみカフェは7月より開始時刻を13:30からに変更いたします。13:00より入場出来ますが開始までは2階の部屋で待機していただきます。
- ◆ 家族会は、今月7月12日(土)10:00から行います。会場は1階リビングです。
- ◆ 10/5(日)わたぼうしコンサートの歌詞の応募で廣山さんの詩が入賞し、当日どなたかが作曲し演奏されます!おめでとうございます!※上記の日程と重なったため、10/5(日)に予定していた1日研修旅行を10/12(日)に日程変更します。