

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和7年 8月号



夏本番、暑い日が続きますね。新しい試みである「エヌ・リカバリー」のプログラムがスタートし、恒例の「ビアサボ祭り」は3年目を迎えることができました。これもひとえに皆様のご協力あってのことと、深く感謝しております。

次々と新しいことが始まる中で、スタッフのチームワークの良さにも日々助けられています。

私事ですが、今月誕生日を迎え34歳となります。まだまだ若手かもしれませんが、初心を大切に頑張ります。今月は、一週間の夏季休業をいただきます。

利用者さんも職員も、避暑を意識しながら、元気に夏を乗り切りましょう！（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7月末日
編集責任者:河野 知房



アメバブログ

6月のぞみカフェ報告

日時: 令和7年6月28日(土)13:00~15:00

場所: 地域活動支援センターのぞみ

参加者: 17名 (利用者8名、ボランティア7名、職員3名、その他1名)

今回ボランティアは、前回に引き続きの宮崎美香さん藤原さんと、学生ボランティアの重富さん川中さん、佐藤さんの5名の方にお世話になりました。海斗さんがこだわりのフルティなコーヒーを用意してくれました。そして、2日前に行った調理実習で余った素麺を、美希さんが湯がいて冷やしめんにして振る舞ってくれました。

音楽室では、7/19のビアサボ祭りで出演する、廣山さんと、ペンネームaikoさんがリハーサル演奏（P弾き歌い）をしました。

2階のカラオケコーナーでは、新しい音楽や懐かしい曲が流れていました。今回初めてのぞみカフェに参加した方もいらっしゃいましたが、お素麺のトッピングの多さに感動してくださっていたり、カラオケでも楽しそうに元気に歌われている様子でした。また8月のカフェでお会いしましょう！（今田）



注目！ ~エヌリカバリー開所式~

日時: 令和7年7月1日(火) 10:30~11:00

このたび「エヌ・リカバリー」の開所式を無事に行うことができました。これはひとえに日ごろから支えてくださっている皆さまのおかげです。

私自身、「ピアサポーターと共にゼロから事業所をつくる」という長年の目標が形になった、感慨深い一日となりました。今後は体制をさらに充実させ、長崎市初の試みとして、この場を皆さんと共に育てていきたいと考えています。

式では、高橋けいこ様（市議会議員・元アウンサー）に司会進行をお願いし、ご来賓として大橋町東部自治会・今村副会長、社会福祉法人ぶなの会・田浦理事長にご出席いただき御祝辞を賜りました。テープカットには、2歳半の息子にも役目を託し、妻のサポートとともに、家庭と職場の両方の支えで実現した開所であることを改めて実感しています。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。（河野）



すてきなお花をいただきました！

ぶなの会 田浦理事長

今村副会長

高橋けいこ様

~クッキングMIKIパート2~

日時: 2025年6月26日(木)

場所: 場所: ちかちかNOZOMI 1Fリビング

参加者総数14名: 利用者6名、ボランティア4名、職員4名(うち調理参加7名)

メニュー: キンパ巻き、具沢山そうめん、コーヒーゼリー



彩り豊かで、見た目も楽しいですね♪

今回はボランティアの志保さんとメニューを考えました。志保さんはこの日のために自宅で何度もキンパ巻きとコーヒーゼリーを試作してくれました。そのおかげで上手に出来上がり、皆さんから「美味い!」「最高!」と言ってもらえました。またボランティアの松尾さんも初参加にも関わらずテキパキと手伝ってくれました。最後は時間が押してしまい、調理参加ではない方も手伝ってくださり、ありがとうございます。次回は8月28日(木)です。メニューは夏祭りにちなんでお好み焼きとクレープの予定です。(メニューは一部変更する場合があります)是非、ご参加ください。(MIKI)

※参加費(実食代)300円(前払い)

交流会びあるく報告

日時: 6/14(土) 13:00~15:00

場所: 地域活動支援センター

のぞみ1F活動スペース

参加者: 12名(事務局登録者9名)



今回はリカバリーストーリーの発表やピアサポート派遣についての確認など、盛りだくさんの内容でした！

今回のリカバリーストーリー発表は、今後予定しているピアサボ祭りや外部での発表を控えたピアサポーターの方に、事前の練習として発表していただきました！緊張されていた様子でしたが、いざ始めるとしっかり時間内にスラスラとお話されていて、本当に素晴らしかったです。ピアサポート派遣については、運用にあたってまだ決まっていなかった部分が多かったため、ピアサポーターの皆様意見を聞きながら内容を直直すことにしました。今後、体制を整えようとして、また活動を再開していけたらと考えています。今月のびあるくは8月2日(土)に開催されます。テーマは「ゲートキーパー養成講座～自殺を予防するために～」という内容で7月に引き続き地域保健課の方をお招きしてご講演をいただきます。(記録: K.Y)

今月の予定: 8月2日(土) 13:00~15:00

会場: 大橋町東部自治会公民館

テーマ: ゲートキーパー養成講座～自殺を予防するために～

講師: 長崎市地域保健課 植木 志帆子様

~七夕まつりをしました！~

日時: 7月7日(月) 10:30 11:00

今年も綺麗な笹竹を時津町の「社会福祉法人ぶなの会アゲハ蝶」の理事長田浦穂穂からいただきました。ありがとうございました。七夕準備期間に利用者さんやボランティア、職員が用意した七夕飾りや願い事を書いた短冊を笹竹に飾りました。

当日は、参加者全員で「キラキラ星」や「たなばたさま」をハンドベルで演奏し、その後、冷たく冷やしたういろろとメロンゼリーを食べました。こうして楽しい30分はあっという間に過ぎました。みんなの願い事がかないますように！（今田）



8月のぞみカフェ 8月23日(土) 13:30~15:30

※申込み締め切りは、8/19日(火)です

ピアちゃんだより

ピアサポートちゃんぽん



日時: 6/28(土) 10:00~12:00

場所: 大橋町東部自治会公民館

参加者: 26名(登録者20名、見学者2名)

1グループ

①今年の夏をどう乗り切るか

②上手な断り方

2グループ

①公共の場でタバコを吸っている人がいる。注意した方がよいか

②物を忘れたり、なくしたりしないようにする方法

3グループ

①物の置き忘れを防ぐことは?

②体調管理で工夫することは?

6月のちゃんぽんは、梅雨明けしたばかりのとても暑い日の開催となりました。今回も支援者や当事者、初参加の方が集い、立場を越えた積極的な交流がありました。グループワークでは、共感が多く出たグループもあれば、工夫やアイデアが多く出たグループもありました。ほぼ同テーマを2つのグループで扱っても、参加するメンバーによって個性が出るのはピアサポートらしさを感じて面白いなあと思いました。(スタッフ0)

今月の予定: 8月23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。

☆新ボランティア紹介☆

6月の調理実習よりボランティアとして参加いただいている松尾美代子さんのご紹介です！

はじめまして、栄養士の松尾美代子と申します。普段から料理をすること、そして美味しいものを食べることに大きな喜びを感じています。

「私たちの体は、日々の食事から作られる」という想いを大切に、皆さんと一緒に体が喜ぶような料理を作れたら嬉しいです。

どうぞよろしくお願いいたします。松尾美代子さん



2025年8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 ※閉所	2 交流会びあるく(公民館) ピアサロン
3 	4 菜園 運動サークル	5 ピ・アサポート(テーマトーク) カラオケDAY	6 当事者研究 ピ・アカウンセリング	7 絵写・謝金支払日 のぞみ会議 ※PM閉所(職員会議)	8 ※閉所	9 夏季休業 WRAP(8回) パーソナルメディアス(一般) 地域活動支援センターのぞみ
10	11 山の日	12	13	14	15	16
夏季休業(8/9~8/17)						
17 夏季休業(8/9~8/17)	18 菜園 黒岩さんDAY 運動サークル	19 ピ・アサポート(テーマトーク) カラオケDAY	20 当事者研究 ピ・アカウンセリング	21 手芸	22 ※閉所	23 ピ・アサポートちゃんぽん(公民館) のぞみカフェ
24	25 菜園 運動サークル ピアサロン	26 ピ・アサポート(今月の振り返り) カラオケDAY	27 ピ・アカウンセリング	28 調理実習 ピ・アトークタイム 黒岩さんDAY	29 ※閉所	30
31						

～ ピアトークタイム 報告 ～

日時: 6月10日(火)参加者5名, 6月26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、連想ゲーム、のぞみの木(感想) 今回は新しい企画として「のぞみの木」をしました。花や葉っぱの形をした付箋に各々で「楽しかったこと、嬉しかったこと、好きなこと」を書き、それを模造紙に描いた1本の木に貼り発表しました。参加者の方からは「皆さんと楽しかったことを共有できいい時間でした。」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 ～


6月19日～7月19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。

【利用者】
Sさん コピー用紙 丸田道雄先生 お菓子、ピアサボ祭り寄付金
【ボランティア、支援者、理事役員】
志保さん コーヒー、ゼラチン 今村明先生 ピアサボ祭り寄付金
下村さん スポットクーラー 宮崎さん お土産お菓子多数【家族会】
楽器、ホワイトボード Yさん 素麺注文による寄付
藤原さん 食品類
福田さん 扇風機
黒岩さん ピアサボ祭り寄付金

～ 運動サークル報告 ～

6月活動報告
活動回数: 4回 参加述べ人数: 29名
(長崎市内在籍者19名)
会場: もりまちハートセンター3階体育室

～ある日の記録～
今日は体育室も蒸し暑く、参加者の方も大変だったと思います。一応体育室には冷房が入っていますが、それでも蒸し暑さで水分補給しないと運動サークルが出来ない状態でした。今日はボランティア2名が参加され、良かったです。利用者のMさんもみんなと打ち解けて、楽しく行っていました。(寺井)



対馬でのピアサポート体験 ～島に届けた「語り合い」の力～

日時: 2025年6月13日(木) 10:15～14:15
主催: 対馬保健所
「ピアサポート活動推進研修会」
会場: 仁佐生活館
参加者: 総数34名

先月、対馬保健所が主催するピアサポート体験会に、長崎のぞみ会から代表の河野、理事兼ピアサポーターの古川さん、竹内さんの3名が参加しました。例会形式で行われた体験会では、「眠れない時の対処法」や「デイケアでの楽しみ」などをテーマに、参加者と共に語り合いました。竹内さんは「グループの雰囲気づくりに苦労もあったが、話が深まる中で手応えを感じた」と振り返り、古川さんも「職員の方も初めて知るような、利用者さんの想いが言葉として出てきたことが印象に残った」と語りました。現地では「また開催してほしい」との声も寄せられ、ピアサポートの可能性が島でも静かに広がっていくことが感じられました。今後このような活動を通して、地域におけるつながりづくりの一助となることを願っています。

※ちなみに当日は、悪天候により飛行機が欠航し、日帰りの予定が急ぎょ一泊に。翌日も飛行機が飛ばず、4時間のフェリーと博多からの高速バスを経て、夕方ようやく長崎へ帰着。フェリーの中で行ったオンライン会議も、今では良い思い出です(笑)(河野)



対馬保健所前記念撮影



発表風景です

家族会報告 (のぞみ家族会)


～ 7月家族会報告と 9月家族会案内～

日時: 令和7年7/12(土) 10:00～11:45
場所: 地域活動支援センターのぞみ1階
テーマ: 「グループホーム」
参加者: 会員8名、河野所長 合計9名

今回はグループホームとは? というテーマで、その種類や入居する対象者、支援内容、職員体制、共同生活のポイント、種類、費用、入居の流れなどを教えていただきました。親なき後の生活を心配して、母親が健在のうちに自ら体験入所され、結果的にスムーズに入所出来たという会員の方の状況報告もありました。

「本人が行くと言わない限り勧めないように」と黒岩さんからアドバイスいただいたことや所長が本人に話をして下さったことに非常に感謝している、という声をいただきました。訪問看護について詳しく知りたいという声もあがっていました。(今田)

次回の予定: 9月13日(土) 10:00～
テーマ: 「ピアサポーターによるリカバリーストーリー」



～ 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 : 2～3回 1人30分まで
- 調理実習: 基本毎月 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回水曜 1時間程度
- ピ・アトークタイム : 木曜 13:00～14:15
- ピ・アカウンセリング: 水曜・木曜


ボランティアNさんの 菜園日誌

6月報告 活動回数: 3回 参加述べ人数: 3人

【活動内容】
畑とプランターに追肥と中耕、畑にナメクジ対策のコーヒー粉撒き、各種作物の収穫(ミズナ、コマツナ、ダイコン、ニンジン、ゴーヤー)、ゴーヤーの摘みとネットの補修、プランターにクウシンサイの植え付け、畑内の整理(防虫ネットの一時撤去と除草)

【日誌より近況ピックアップ】
梅雨の時期も重なり活動できる日が少なかったものの、作物は色々収穫することができました。ゴーヤーによるグリーンカーテンも本格的に葉が茂りだし、実の方も例年より期待が持てるようです。これからの暑い時期はこれに加えクウシンサイがメインになるかと思えます。


→ 新鮮な野菜がたくさん採れました



グリーンカーテンです!

お知らせア・ラ・カルト

- ◆ 8月の工賃支給日は、7日(木)午前中です。
- ◆ 8/7(木)は、午後は職員会議のため、12:30に閉所します。
- ◆ 8/9(土)～8/17(日)は夏季休業期間となっています。緊急以外のご連絡はお控えください。その期間はメッセージの返信ができませんのでご了承ください。
- ◆ 今月のピアカウンセリングは、水曜日はありますが木曜日はお休みします。
- ◆ 7月よりののぞみカフェの開始時間を今までより30分遅らせて13:30となりました。13:00より入室は出来ますが2階で待機していただけます。
- ◆ 9月10月のイベント日程予告です。(まだ申し込みは受け付けてません)
 - ・9/27(土)ののぞみカフェ
 - ・10/12(日) 1日研修旅行
 - ・10/18(土) のぞみカフェ



お知らせア・ラ・カルト

8月の工賃支給日は、7日(木)午前中です。

8/7(木)は、午後は職員会議のため、12:30に閉所します。

8/9(土)～8/17(日)は夏季休業期間となっています。緊急以外のご連絡はお控えください。その期間はメッセージの返信ができませんのでご了承ください。