

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和7年 9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8月末日
編集責任者:河野 知房



HP
メバババ

皆さん、夏季休業期間はいかがお過ごしでしたか？
今年はまだに記録的な猛暑でしたね、朝8時の出勤時でさえ気温は30度近くあり、子どもを保育園に送るわずかな時間で汗が噴き出す毎日でした。
のぞみでも空調が悲鳴を上げ、何度もブレーカーが落ちる中、なんとかこの夏を乗り切ろうと皆で頑張っています。まだしばらく残暑が続くようですので、引き続き熱中症対策を万全にしていましょ！(河野)

注目！ ～2025のぞみピアサポ祭りin長崎～

日時:令和7年7月19日(火) 13:00～16:30
場所:長崎県障害福祉センター(もりまちハートセンター) 3階体育室
参加者総数 137名
スタッフ総数 42名
(内訳※重複有り) 職員 10名、個人、外部出店者 9名(店舗数6)、
利用者 3名、ボランティア 16名、
ピアサポーター 10名、利用登録者 31名



スタッフ42名!

今回も長崎市の鈴木史朗市長がお忙しい中ご来訪くださいました。オープニングでは、海斗さんのオリジナル曲「ノゾミ」を披露しました。次に市長にマイクをお渡しし、集まった会場の皆さんに向けてご挨拶をいただきました。市長は長崎のぞみ会のピアサポ活動について深くご理解下さっていて、ピアサポーターの事業について丁寧に解説してくださいました。ピアサポーター事務局あじさいコーナーでは広く市民の方にピアサポーターの活動を知ってもらおうコーナーを設置しました。
ステージでは、利用者さんや音楽教室の生徒さん、ボランティア、職員の演奏を披露しました。職員バンドの演奏ではエリカバリーの「和音の杜」の受講生が、打楽器とコーラスで出演しました。リカバリーストーリーでは、2人のピアサポーターがスライドを映しながら発表しました。ハンドメイド、古着、カフェ武男、お遊びコーナーでは、利用者さん、ボランティア、職員が一丸となって楽しく接客をしました。各個人出店、外部出店の方々の商品も魅力的な商品が並び、大好評でした。
各方面から多くの来訪者があり、長崎市市議会議員の平たけし様、森さようへい様もご参加いただきました。
長崎のぞみ会がこれからも前進していけるという希望が持てるイベントとなりました。皆様、ご協力ありがとうございました。



いい歌だなあ～!

鈴木史朗市長



平たけし様

令和7年度
第3回のぞみ会議報告

※次回のぞみ会議は
10月2日(木)AM予定

- 日時 2025年 8月7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6名、ボランティア2名、職員7名、総数15名
- 審議事項
 - ・新ボランティア紹介(清水さん)
 - ・運動サークル9月の時間(ア・ラ・カルト参照)
 - ・菜園報告/収穫/空芯菜・ゴーヤ・来年はオクラ
 - ・ゴミの分別について

- ・今後の日程確認
- ・休憩場所について
- ・調理実習について/8月より調理者のみ参加可
- ・ピアサポートちゃんぽんからカフェまでの時間
- ・2階冷蔵庫廃止について
- ・6/26(木)～クッキングMIKI～調理実習報告
- ・6/28(土)のぞみカフェ報告
- ・7/26(土)のぞみカフェ報告/カラオケの順番決めについて
- ・7/7(月)七夕まつり報告
- ・7/19(土)ピアサポ祭り報告/参加者の感想
- ・10/14(火)AMクリーンデー
- ・10/14(火)AMクリーンデー
- ・タイムカードの打刻の仕方について
- ・今後の日程確認

7月のぞみカフェ報告

日時:令和7年7月26日(土)13:30～15:30
場所:地域活動支援センターのぞみ
参加者:21名(利用者13名、ボランティア7名、職員4名、子ども3名)



のぞみ～!!

今回は、藤原さんと、元職員の佐野さん、現職員廣山さんがボランティアとして参加してくださいました。今回は海斗さんが入れた美味しいコーヒー、冷やしたジュース各種の飲み放題、お菓子も好きなものを3個選んでもらいました。2階はカラオケコーナーで大盛り上がり、運動サークルの臨時職員寺井さんもご参加です。次から次へと歌いたい曲があがってきて、途切れなく音楽が流れていました。1階の音楽室は、エレクトーンの演奏と、子どもたちの楽しそうな声!おもちゃ箱をひっくり返して、ミニカーやぬいぐるみで遊んでいました。「怪獣の花唄」を演奏するし、メロディーに興味を持ったお子さんが、何度も真似して弾いていらっしゃいました。リビングでは、ボランティアと職員、利用者さんが楽しくお話ができたようです。最後に記念写真を撮りました。

9月のぞみカフェ
9月27日(土) 13:30～15:30
※申込み締め切りは、9/23(火)です

～調理実習パート3Q～

日時:2025年7月24日(木)
場所:場所:ちかつNOZOMI 1Fリビング
参加者総数14名:利用者6名、ボランティア3名、職員5名
(うち調理参加7名)
メニュー:中華風そうめん、夏野菜田楽、おにぎり

今回はボランティアの志保さん、松尾さんと一緒にメニューを考えました。食材にはのぞみで収穫したゴーヤと志保さんから寄付して頂いたお米、味噌、ふりかけを使用しました。
皆さんに沢山食べて頂きたいと思い、そうめんは15束、お米は7合使いました!「美味しかったからいつも倍食べました。」と声を掛けて頂き嬉しかったです😊
9月の調理実習は9月18日(木)です。メニューは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。
※参加費(実食代)300円(前払い)



夏バテ知らずのメニューです♪

ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん



日時:7/26(土) 10:00～12:00
場所:大橋町東部自治会公民館
参加者:23名(登録者19名、見学者2名)

1グループ
①夏をのりこえる方法
②物事を被害的に受け止めてしまうことについて
2グループ
①お金をかけずに日常を充実させるには?
②暑い夏ののりこえ方
3グループ
①薬との付き合い方
②夏バテ対処法
今回は、夏の開催だったこともあり、どのグループも夏に関することをテーマとして取り上げており、季節感あるテーマトークが繰り広げられました。また、初参加の方も積極的に発言されており、とても良い雰囲気でした。休憩時間においても、参加者の方々がお互いに挨拶を交わす様子みて、ちゃんぽんに参加することに喜びや癒し、楽しみを感じられていることが感じられ嬉しく思いました。また、参加者の方々のピアサポートちゃんぽんへの参加動機がさまざまであることを改めて感じました。

今月の予定:9月27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

8月より2人の新しいボランティアの方がのぞみの仲間入りされました!今回はそのお一人をご紹介します!

清水融(シミズン)です。8月からボランティアとしてのぞみさんに参加させていただきます。バスケットボールが大好きで、自分もプレーしますし、観戦も好きです。シャイではありますが、のぞみ会の皆さんの親切で温かい雰囲気のおかげでコミュニケーションが上手くとれる気がします。皆さんとより仲良くなりたいと思っています。よろしくをお願いします。



清水融さん

2025年9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 菜園 運動サークル	2 避難訓練 カラオケ DAY	3 当事者研究 ビ・アカウンティング	4 手芸 ビ・アカウンティング ※PM閉所 (職員会議)	5 ※閉所	6 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)
7 	8 菜園 黒岩さんDAY 運動サークル	9 ビ・アポ・ト (テーマトーク) カラオケ DAY	10 給与・ 謝金支払日 ビ・アカウンティング	11 手芸 ピアークタイム	12 ※閉所	13 家族会 交流ひあるく (公民館) ピアサロン
14	15 敬老の日 菜園	16 ビ・アポ・ト (テーマトーク) カラオケ DAY	17 当事者研究 ビ・アカウンティング	18 調理実習 ※調理実習参加者 は片付け※ ピアークタイム ビ・アカウンティング 黒岩さんDAY 	19 ※閉所	20
21	22 菜園 黒岩さんDAY 運動サークル	23 秋分の日 ビ・アポ・ト (テーマトーク) カラオケ DAY	24 ビ・アカウンティング	25 手芸 ピアークタイム	26 ※閉所	27 ビ・アポ・ト ちゃんぼん (公民館) のぞみカフェ
28	29 ※AM閉所 (理事会) 運動サークル ピアサロン	30 ビ・アポ・ト (今月の振り返り) カラオケ DAY 				

～ 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
(片付け13:00～13:30)

- ビ・アポ・トのぞみ：毎週火曜10:35～11:40
- ビ・アポ・トちゃんぼん：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
- ピアークタイム：木曜 13:00～14:15
- ビ・アカウンティング：水曜・木曜

【閉所日について】

・9月4日(木)は午後から職員会議のため、午前中のみ閉所します。

・9月29日(木)は午前中理事会のため閉所します。12:30より入室出来ます。

【イベントについて】

・10月5日(日)わたぼうしコンサートには廣山さんが作詞した曲が演奏されます。ぜひご参加ください。
・今月号でご案内した「日帰り研修旅行」についての記事について、参加を考慮している方は見落とし、申し込みをお忘れなくお願いします。

お知らせア・ラ・カルト

【9月の運動サークルの時間帯について】

- 9月1(月)は通常通り (13:00 14:30)
- 9/8(月)体育館の都合上14:00～15:00
- 9/15(月)運動サークル休み
- 9/22(月)体育館の都合上14:00～15:00
- 9/29(月)体育館の都合上14:00～15:00

～9月家族会のお知らせ～

日時：令和7年9/13(土)10:00～11:45

場所：地域活動支援センターのぞみ1階

ピアサポーターのともみさんにリカバリーストーリーをしていただきます。
出欠をとっていますのでまだされていない方は今までご連絡ください。

～ 運動サークル報告 ～

7月活動報告

活動回数:4回 参加述べ人数:18名

(長崎市内登録者18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～

今日は空調もきいて、気持ちよくサークル活動が出来ました。バドミントンは、交代する事なく、3対3でチームをつくり行いました。卓球は2台出して、1台はシングル、もう1台はダブルスで時間割りしながら、メンバーチェンジで行いました。
最後運動サークル終了後、床に置いていた利用者さんのラケットを他の利用者さんが踏んで、そのまま転んでしまいました。ケガはしなかったのですが、今後はそうした転倒事故にも注意しながら行いたいと思います。(寺井)

～ 寄贈報告 ～

7月20日～8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。

【ボランティア、支援者、理事会役員】【家族会】

佐野さん たこ焼きブリッツ 与賀田さん キャンディ各種
佐藤さん お菓子(鎌倉のお土産)
原田さん お菓子

交流会ひあるく報告

日時:7/12(土) 13:00～15:00

場所:大橋町東部自治会公民館

参加者:16名(事務局登録者10名)

7月のひあるくは、前半に長崎地域保健課の精神保健福祉士、金田舞璃乃様をお迎えして、「良い睡眠でこころの健康づくり」というテーマで講演をしていただきました。睡眠の必要性や、睡眠のメカニズム・種類といった点まで踏み込んでお話いただき、専門的ですが分かりやすいご説明をしていただきました。睡眠力チェックでは、チェックが全然していないという方もいらっしゃいました。睡眠感が足りないという方は、見直すきっかけになったのではないのでしょうか。後半は、7/19(土)の「ピアサポ祭り」での役割分担や、スケジュールの確認を行いました。また、ピアサポーターちゃんぼんでのピアサポーターの従事内容なども検討が行われ、より円滑に進めるための審議を行いました。さらに、外部機関での活動報告もしていただきました。より良いものにし、どのように啓発をしていくかの意見交換の場となっており、良い空間となっています。(事務局 K.Y)

今月の予定:9月13日(土) 13:00～15:00

会場:大橋町東部自治会公民館

テーマ:「大人が知りたい令和の性教育一件走者として

できることー

講師:中山安彩美様

虹の架け橋フェスタ 『精神障害について知ろう』



日時:令和7年7月30日(火) 10:00～11:45

(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

長崎市の地域生活支援部会の舵取りで、のぞみもリカバリーストーリー発表をさせていただきました。まず三和中央病院の精神保健福祉士梁瀬氏より「精神障害の理解と対応」というテーマで精神障害の解説や精神障害者を取り巻く資源についてお話していただきました。次にのぞみ会理事長河野より、当事業所の取り組みの紹介、続いて2名ののぞみのピアサポーターがリカバリーストーリーを発表しました。会場からは「リカバリーストーリーを発表することによるご自身の意義は?」「どんな自己肯定感を持っている?」などの質問がありました。発表者は丁寧に回答をしていました。その後の、ごさ家族会の方が講話をされました。精神障害に関わる方が聞きたいこと、知りたいことが散りばめられている宝石のような啓発講座となりました。参加者は約107名。ご参加下さった方々、ありがとうございました。(今田)

～ 研修旅行のお知らせ ～

10月12日(日)の日帰り研修旅行についてのご案内です。

行き先を決定致しました!

参加希望の方は、早めの申し込みの連絡をお願いします。

参加資格は、利用登録者です。

行き先:ながさき県民の森(長崎市神浦扇山町691-7)

内容:自然体験(BBQ、デイキャンプ、アスレチック等)

※雨天時は、おおむら夢ファームシュシュ(大村市弥勒寺町486)

内容:施設見学、手作りウインナー教室、ランチバイキング

日時:10月12日(日)

集合時間: 9:15

集合場所: 大橋公園(大橋町東部公民館 前)

参加費: 1人1000円

申込み期間: 9/1(月)9:00～9/10(水)17:00

※締切日に関わらず、定員(36名)に到達次第終了

(満たない場合は追加募集の可能性もあります)

※日中來られているボランティアの方には別途ご案内しています。

ボランティアの方も参加費は有料です。

・利用登録をされている方を優先します。

※参加費は、参加者が決定する9月15日(月)から徴収します。

今後のお知らせに注意してください。

※キャンセルの場合の返金はいたしませんのでご注意ください。

※申し込まれた方には別途案内チラシをお渡しします。

ボランティアNさんの

活動日誌より

菜園日誌

7月報告 活動回数:8回 参加述べ人数:8人

【活動内容】

畑の準備とクウシンサイの植え付け、

ゴーヤーとクウシンサイの手入れと収穫

【日誌より近況ピックアップ】

ゴーヤーが次々と実をつけ、多くの数が収穫で

きました

(一部は調理実習の食材にもなっています)

また月の後半からは本格的にクウシンサイの収

穫も始まっています



鮮やかな緑色です!