

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和7年 11月号



秋の代表的なお花コスモスを見て、ようやく季節が夏から秋になったことを感じ、過ぎやすい季節になりました。読書の秋・食欲の秋という言葉がありますが、皆様はどのようにお過ごしですか?私は、先日の日帰りバス研修旅行で、景色や美味しいお料理を堪能することができました。また今年は、ながさきピース文化祭も開催されていることもあり、10月はイベント盛りだくさんの月でした。つい先日まで夏のようにでしたが、もうすぐ冬を迎えそうです。11月は、季節の変わり目を感じることもあるかと思えます。利用者さんも職員も、体調を崩されないようになされて、冬を迎える心の身支度をしましょう(廣山)

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10月末日
編集責任者:河野 知房

HP

ア・マ・バ・ウ・カ

9月のぞみカフェ報告

今回は初参加の方もいらっしゃいました。2階は今回もカラオケ大会で大盛り上がり。今回は河野施設長とM君は午前中保育園の運動会だったため、途中から参加しました。M君は、運動会で2等賞を頂きました。飲み物コーナーの特別コーヒーは、海斗さんと美希さんが交代で担当しました。ジュースなどのソフトドリンクはボランティアがお代わりのお世話をしてくださりました。リビングやキッチンでは、職員やボランティアとの会話が弾んでいました。音楽室ではエレクトーンのリクエストにお答えして昭和歌謡からイマドキの曲まで弾いておりました。毎回人気でリクエストがあるのは「愛は勝つ」「群青」や、ミセスグリーンアップルさんの曲です。皆さん思い思いに過ごして、時間はあっという間に過ぎました。初参加の方も楽しく過ごされたようで良かったです。次回もお待ちしております。

11月のぞみカフェ 11/22(土)13:30~15:30 (締切11/18(火))



またねー!

~わたぼうしコンサート~

日時:10月5日(日)13:30~ 開催場所:市民会館文化ホール

ながさきピース文化祭2025障害のある人たちの心を歌う「わたぼうしコンサート」で、県内から応募のあった148作品から選ばれた7つの入選作について、作詞者と作曲者が一緒にステージに上がり、フォークソングやピアノ曲などを披露しました。ちかつNOZOMI職員でピアサポーターの廣山美香さんが作詞した「心に白い紫陽花(あじさい)」も今回の入選作の一つです。曲のタイトルにちなんで白い紫陽花が入った花束を廣山さんへお贈りしましたら、本番のステージでも花束を持って登場していただきました。廣山さんは、インタビューの時に、この詩への思いを語るとともに、現在ピアサポーターの活動に力を入れていることとお話されました。廣山さんの曲の演奏の画像が、民放ニュースや新聞に取り上げられていました。廣山さん、これからも多方面でのご活躍、期待しています。おめでとうございました。

11月号 研修旅行の報告

日時:令和7年10月12日(日)

今年もとても良い天気での研修旅行でした!今回の参加申込者は約40名、職員はⅢ型担当職員が3名、生活訓練の職員が6名、ボランティア4名が参加しました。集合時間は9時10分でしたが皆さんそれよりも早く来られていて、時間通りに出発出来ました。

バスの中では、事前リクエスト曲を海斗さんが流しました。武雄物産館に到着。館内にはお土産の品がずらり。みなさん、ショッピングを楽しみました。

昼食をとり、いよいよ科学館です!河野施設長の長男M君は科学館は初めて!見るもの全てが面白いようで、道中あちこち駆け回り迷子になりそうだったとのこと!今回、あいさばーとの相談支援専門員、友添利恵さんが、娘さんと可愛いお孫さん(3歳)と一緒に参加されました。

科学館ではみなさん色んなコーナーで楽しんでいました。美希さんはグラヴィティジャンプで月、火星、冥王星の重力の違いを体感したそうです。

13時半からはプラネタリウムの上映。迫力の映像空間を楽しめました。

こうして宇宙科学館「ゆめぎんが」を満喫し、帰りのバスに乗り込みました。帰りのバスでは、お菓子をかけたのじゃんけん大会。最後に、バスの中でマイクをまわし、今日の感想を一言ずつ言ってもらいました。「楽しかった。毎日1日研修旅行だったらいいのに」という感想もありました。

2025年の良い思い出の一つとなつたらしいと思います。ご参加された皆様、お疲れ様でした。ボランティアの皆様、ありがとうございました。



のぞみクリスマス会のご案内

日時:12月7日(日)
開場時間13:00
開始時間13:30
終了予定時間15:40

今年ののぞみクリスマス会は、山里地区ふれあいセンター(高尾町4番10号)を会場に行います。参加希望の方が増えてきて今までの会場では開催するのが難しくなつたためです。長崎のぞみ会の事業所の利用者さん、会員、音楽教室の生徒さん、家族会会員、賛助会員、NPO会員、理事役員など、広く募集いたしますので参加を希望する方はお申し込みください。

参加費は、飲食代、お楽しみくじ景品代込みで一律1000円とさせていただきます。一度申し込まれると、当日ご欠席の場合も返金が出来ませんのでその点はご了承ください。

参加申込、入金締切は、11月15日土曜日16時までとさせていただきます。詳しくは別紙案内をお読みください。

開催日時:令和7年9月27日(土)13:00~15:00
参加者:17名(利用者10名、ボランティア7名、職員4名、その他1名)
会場:地域活動支援センターのぞみ

開催日時:令和7年9月27日(土)10時~12時
開催場所:大橋東部公民館
参加者:19名(内登録者17名)

【テーマ】
1グループ
①気分がどうしようもなく落ち込んでいる時の対処法
②病院の選び方

2グループ
①過去の苦しみを乗り切るには?
②10月の楽しみ方について

【感想】
今回は、2グループに分かれて、各グループ話し合いが行われました。各テーマによって、真剣な眼差しをされる方やワクワクされた表情をされる方がいらっしゃり、参加者の皆さんの表情の変化を感じました。

また、各季節ごとの例会において、季節を感じることでできるテーマやその内容もあり、9月の例会でもテーマとして取り上げられ、参加者の中には、10月の楽しみを前に目をキラキラとされる方もいらっしゃいました。(廣山)

【11月のご案内】
日時:令和7年11月22日(土曜)10時~12時
開催場所:大橋東部公民館

~調理実習パート5~

日時:9月18日(木)10:30~ 参加者総数:15名(利用者7名、ボランティア2名、職員6名)
メニュー:クレープ、ウインナーと空芯菜炒め

(感想) 今回のメニューは利用者の方と相談してクレープと空芯菜炒めにしました!この日に備えて、家でクレープを作ったのですが、生地を焼くのが難しく苦戦しました。上手に焼けるか心配していましたが、皆さん、上手できれいに焼き上がりました。ホイップクリーム作りには寄付して頂いたハンドミキサーが重宝しました

11月の調理実習は11月20日(木)です。メニューは親子丼とかぼちゃスイーツポテトの予定です。(メニューは一部変更する場合があります)

※参加条件は片付け(13時半)まで参加出来る方となります。

参加費(実食代)300円(前払い) 参加申込締切:11月18日(火)



ハートセンター文化祭予告

日時:11月16日(日)時間未定

もりまちハートセンターで行われる「ハートセンター文化祭」に、長崎のぞみ会も出演を提案され、今回ピアサポーター事務局あじさいの会員によるリカバリストリー発表をさせていただきますことになりました。今回の発表者は、7月のピアサポーターでも発表をされました、藤原貴司さんです。藤原さん、発表頑張ってください!!!

2025年11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					※閉所	1 滑石ふれあいセンター祭り
2	3 文化の日 菜園	4 ひアサポート (テーマトーク) 運動サークル	5 カラオケDAY	6 手芸 ひアサケリング ※PM閉所 (職員会議)	7 ※閉所	8 WRAP (8回) パソコンメディスン (一般) (地域活動支援センターのぞみ)
9 	10 給与・ 謝金支払日 黒岩さんDAY 菜園 運動サークル	11 県立大学看護実習 ひアサポート (テーマトーク) カラオケDAY	12 当事者研究 ひアサケリング	13 手芸 ピアトークタイム	14 ※閉所	15 七五三 家族会 交流会ぴあるく (公民館) ピアサロン
16 ハートセンター 文化祭	17 菜園 運動サークル	18 ひアサポート (テーマトーク) カラオケDAY 黒岩さんDAY	19 ひアサケリング	20 調理実習 ※調理実習参加者は片付け※ ピアトークタイム ひアサケリング	21 ※閉所	22 ひアサポート ちゃんぼん (公民館) のぞみカフェ
23 勤労感謝の日 	24 振替休日 菜園 運動サークル ピアサロン	25 ひアサポート (今月の振り返り) カラオケDAY	26 ピアトークタイム ひアサケリング	27 手芸 黒岩さんDAY	28 ※閉所	29 
30						

～ 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)
- ひアサポートのぞみ : 毎週火曜10:35～11:40
- ひアサポートちゃんぼん: 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
- ひアサケリング: 水曜・木曜

お知らせア・ラ・カルト

・11/3(月)11/24(月)は祝日ですが、通常通り開所します。運動サークルも通常通り行います。
・クリスマス会の参加申込と入金締切は11月15日(土)です。希望者は、お忘れなくお申し込みください。

～ 寄贈報告 ～

【ピアサポーター】
武男さん カップ麺各種 8個
【ボランティア、支援者、理事会役員】
黒岩さん わたぼうしチケット5人分
わたぼうし事務局わたぼうしチケット10枚
友添さん お茶の葉、ゼリー
藤原さん ハロウィンお菓子各種
宮崎さん 宮崎のお土産

9月22日～10月20日に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。



武男さんからいただきました!

～ 運動サークル報告 ～

9月の活動報告
活動回数: 4回 参加のべ人数: 27名
長崎市内登録者のべ人数: 18名
ある日の記録: 今日メンバーが少なめでしたが、バドミントン、卓球と楽しく行う事が出来ました。最初のバドミントンは2対2のダブルスで行い、後半の卓球も卓球台1台で行い、海斗さんのスマホのタイマーでまわりながら行いました。Kさんの張り切り過ぎに心配しましたが、ケガがなくすんだことに安心しました。(寺井)
9月は活動時間が14～15時と、通常より短い日が多く、物足りない感がありました。皆さん柔軟にご対応いただき、ありがとうございました。11月は通常通り実施予定です。(海斗)

新ボランティア紹介

8月末にボランティア登録された尾田さんのご紹介です!



スーパーのサニーで品出しなどしています。20代のとき病んで、半年入院してましたが今は元気に過ごせています。ぼっちの独身46歳です。B型を2か所、A型を1か所通っていたので、およその雰囲気は知ってます。話し下手の話好きです。火曜と日曜が休みなで、その曜日に参加させていただきます。よろしくお願いします。

交流会ぴあるく報告

日時: 9月13日(土) 13:00～15:00
会場: 大橋町東部自治会公民館
参加者: 14名(事務局登録者11名)

前半は、先月のピアサポートちゃんぼんの意見交換や、直近で行われた外部施設での活動報告を行いました。段々と新しいピアサポーターの方も活躍の場が増えてきており、ピアサポートの啓発の幅を広げることが出来ています。下半期は更に多くの活動の場を予定しているため、事務局一同頑張っていきたいと思えます。

後半は、日本思春期学会性教育認定講師の中山安彩美様をお招きして、「大人が知りたい令和の性教育一伴走者としてできること」というテーマでご講話いただきました。大人になつてからはあまり性教育を受ける機会がないため、大変貴重な機会になったと思えます。

印象的だったのは学校の学習指導要領では「ただし性交・生殖に関する表現は取り扱わない」とされているということです。もし児童・生徒にそのことについて尋ねられた場合、その回答はその先生たちに一任されているというのです。確かに授業の中で教えられたり、教科書に書いていかなかったと思います。そのため、中山先生のような講師の方に性教育をしていただくのは、非常に意義のあることだと感じました。また近年多くなっている問題として、「盗撮」やAI技術を使った「ディープフェイクボイス」があると紹介がありました。さらに、妊婦のための給付金や、避妊具の使い方も幅広い情報を提供いただき、多くの学びが得られた講座となりました。講座終了後に質問もいくつかあがり、皆さんの関心度も高いことが伺えました。今後こういった貴重な講座の機会が設けられればと思います(山口)

今月の予定: 11月15日(土) 13:00～15:00
会場: 大橋町東部自治会公民館
テーマ: 「医療機関との意見交換会」

～ ピアトークタイム 報告 ～

9月11日(木) 9月18日(木)
(総人数) 4名(内登録者) 1名 (総人数) 6名(内登録者) 3名
【内容】カードをめくって・ピアトークタイムすごろく
9月は「カードをめくって」と「ピアトークタイムすごろく」にて語らいました。「カードをめくって」が好評で、カードがめくられながら、話が膨らんでいきました。ボランティアさんも加わって、皆さんと穏やかな雰囲気の中、楽しいひと時を過ごすことができました。今後も、ピアトークタイムを通して、皆さんと心豊かな時間を過ごせたらと思います。ご参加をお待ちしています。(廣山)

10月クリーンデー報告

2025年10月14日(火) 10:30～12:00
参加者14名(利用者6名、ボランティア1名、職員7名)
5ヶ月ぶりのクリーンデーでした。参加者14名で、エアコン清掃や階段、掃除できていないところの拭き掃除、書類整理等を行いました。また、海斗さんが2階活動部屋に新しいカーテンを取り付けてくれました! 掃除後は女性陣でハロウィン🎃の飾り付けをしました!
みなさん汗だくになりながら頑張ったので、掃除終了後はアイスクリームをいただきました。ご協力ありがとうございました。



令和7年度 第3回のぞみ会議報告

- 日時 2025年10月2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4名、ボランティア2名、職員7名 総数13名
- 審議事項
 - ・運動サークルスケジュール確認
 - ・菜園報告/現状報告
 - ・ゴミ分別について
 - ・洗面所について (紙による排水溝の詰まり)
 - ・トイレ掃除について/新トイレ掃除手順表
 - ・2階の飲食について
 - ・休憩場所について
 - ・調理実習について (後片付けも参加する)
 - ・ちゃんぼんからカフェに参加する方の待機
 - ・のぞみカフェ入室時間帯注意事項
 - ・河野さんの今後の呼称 (所長→施設長)
 - ・8/28調理実習報告・9/2避難訓練感想
 - ・9/18調理実習報告・9/27のぞみカフェ報告
 - ・今後のイベント確認
 - ・職員会議日程 11/6(木)午後、12/4(木)午後
 - ・のぞみ会議日程 12/4(木)午前中

菜園日誌

ボランティアNさんの活動日誌より

9月報告 活動回数: 7回 参加延べ人数: 9人
【活動内容】クウシンサイの手入れと収穫・プランターへの各種作物の種蒔き
【日誌より近況ピックアップ】
少しずつ涼しくなってきたもののまだまだ暑い日々が続き、畑のクウシンサイも元気に茂っています
秋以降の収穫を見越して、プランターにミニニンジン、ミズナ、コマツナといった作物の種蒔きを行いました
収穫が楽しみです

