

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和7年 12月号



気づけば街は冬空が広がっています。今年もあっという間に時間が過ぎ、残すところあと1カ月となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか?11月もイベントがあり、また外部機関でのピアサポート体験、2階で行われている生活訓練の引越し等、慌ただしい1カ月でした。今月はクリスマス会や大掃除など年末らしいイベントが控えています。年越しへ向けて皆さん準備をしましょう!今年もお世話になりました、来年もどうぞよろしくお願いいたします。(海斗)

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11月末日
編集責任者:河野 知房



HP

アメバブログ

注目! ~「KAWANO BAND」滑石地区ふれあいセンターまつりに参加しました!~

日時:11月1日(土) 出演:11:10~11:25
場所:滑石地区ふれあいセンター (2階大ホール)
出演:「KAWANO BAND」のぞみ職員/河野、海斗、今田

実行委員会会長の平たけしさんからの誘いで、長崎市滑石地区のおまつりに参加させていただきました。演奏曲は「レディ・マドンナ」と「私は最強」。曲の合間には、滑石の地元ネタで会場を和ませたあと、河野施設長より長崎のぞみ会の紹介をさせていただきました。皆さん、手拍子をしてくださって、演奏後も温かい拍手をいただきました。出演の機会を与えてくださった平たけしさんに感謝いたします。滑石まで駆けつけてくださった利用者さん、ありがとうございました!(今田)



2025ハートセンター文化祭〜笑顔と共感が響き合った!〜

日時:11月16日(日)10時50分
会場:もりまちハートセンター (障害福祉センター)

今回初参加のこのイベントに、ピアサポーター事務局あじさいの会員、藤原貴司さんが約10分間のリカバリストリーを発表しました。藤原さんは、ADHD(注意欠陥多動性障害)の症状によるさまざまな困りごとを抱えながら生きてきた、幼少期から現在までのストーリーを発表されました。これまでの仕事での失敗談や、現在携わっているお弁当の製造・販売の仕事に真剣に取り組む様子を、藤原さん独特のユニークな表現で紹介。最後に「98歳まで長生きしたい!」の宣言に会場からは笑い声が沸き起こるなど、とても温かな雰囲気での発表を終えました。このような貴重な場でリカバリストリーを共有できたことで、長崎のぞみ会の願い--「精神障害への偏見をなくす」「ピアサポーターの存在を市民の皆さんに知ってもらう」--に、確かな一歩を踏み出したように感じています。(今田)



~いよいよ「のぞみクリスマス会」です!~

日時:12月7日(日)
開場時間:13:00 開催時間:13:30~15:40
会場:山里地区ふれあいセンター2階 (高尾町4番10号)
※最寄バス【山里中学校前】で下車

待ちに待った(?)のぞみクリスマス会が近づいて参りました。参加者は約50名の予定です。申し込みをされた方は、時間に遅れないように「案内チラシ」をお読みになり、各自乗るバスの確認をされてご来場ください。当日に「場所が分からない」となりましてご案内が出来ない場合もございますので、ご注意ください!体調が悪い方、咳が出る方は、残念ですがお休みいただくようお願いいたします。開催時間は13:30ですが、13:00開場と同時に利用者さんのカラオケ(事前に志願した方のみ)が始まり、お菓子や飲み物の提供もごさいます。飲み物は1人缶ジュース2本(orコーヒー2杯)まで無料提供します。それ以上の飲み物のお代わり場合は有料(100円)となります。暖房は入れますが、ある程度自分で調整出来るようにご用意をお願いします。みなさんで楽しいクリスマス会を過ごしましょう!(今田)



ハロウィーンカフェ報告

日時:令和7年10月18日(土)13:30~15:30
参加者:19名(利用者11名、ボランティア72名、職員5名、その他1名)
会場:地域活動支援センターのぞみ

10月ののぞみカフェはハロウィンパーティーということで、河野施設長のご子息M君はドラゴンボールの孫悟空に変身!とても可愛かったです。スタッフも利用者さんも、入室するなどののぞみの仮装道具を吟味して、思い思いに仮装。みんなノリが良いです!中にはご自分で調達して来られたり、着てくる方も!カフェが始まり、早速、「トリック・オア・トリート!」「ハッピーハロウィン!」お菓子の受け渡しをしました。ボランティアの藤原さん、宮崎さんがお菓子を寄付で持ってきてくださり、そのお菓子もありがたく使わせていただきました。さて、10月はM君のお誕生日月でもあり、みんなでハッピー・バースデー・トゥー・ユーを歌ってお祝いしました。M君はプレゼントに含まれていたチョコペビーが口に合ったらしく、小さな手のひらに乗せてもらい、一粒一粒食べていました。2階はカラオケで賑やか、1階ではテーブルを囲み和やかにおしゃべりを楽しみました。ボランティアの宮崎さんと藤原さんが利用者さんたちと積極的に交流してくださいました。今年のハロウィンでも楽しく賑やかに過ごすことが出来て良かったです!



12月は、12/7(日)のクリスマス会がのぞみカフェ扱いとなります。ご注意ください。(クリスマス会の参加申し込みは締め切りしました)
1月ののぞみカフェ(1/24(土))は、令和8年1/5(月)より参加を受け付けます。

~調理実習パート6~

日時:10月30日(木)
参加者総数:17名
(利用者6名、ボランティア3名、職員8名)
メニュー:かぼちゃシチュー

(感想)今回のメニューはハロウィン🎃にちなんでかぼちゃシチューにしました!またデザートに柿を頂きました。朝からご飯🍚を9合炊きました。お米はボランティアの志保さんとピアサポーターの武男さんが寄付して下さいました。沢山、頂いたので、今月の調理実習でも使用します。本当にありがとうございます😊皆さん、回を重ねる毎に包丁使いが上手になり、手際が良くなっています。またボランティアの方のご協力により時間に余裕を持って出来上がりました!12月の調理実習は12月18日(木)を予定しています。メニューはタコスライスとケーキ(市販のスポンジケーキにデコレーションをします)の予定です(メニューは一部変更する場合があります)。今月から場所をハートセンターに変更します。直接ハートセンター5階「調理練習室」に10時10分までにお越し下さい。終了は片付けを行い、13時に解散となります。



任せてください!

参加費(実食代)300円(前払い)
参加申込締切:12月16日(火)

~ 寄贈報告 ~

10月21日~11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。

【利用者さん】	【家族会】	【音楽教室】
沢村さん 梅干し	N野さん ちゃんぽん等詰合せ購入寄付	原口さん お菓子
【ピアサポーター】	Y田さん ちゃんぽん購入寄付	志保さん お米5kg
武男さん 音楽教室生徒へお菓子	N川さん うどん・そば購入寄付	古川さん 野菜の種
辻孝明さん ペットボトル2Lお茶	I田さん ちゃんぽん等詰合せ購入寄付	黒岩さん お花
		藤原理恵子さん お米5kg



~エヌリカバリーお引越し!~

11月15日(土)に、合同会社fromNエヌ・リカバリー(生活訓練)が新設会場にお引越しをしました!場所は徒歩2~3分の場所にあります。引っ越しに伴い、Ⅲ型の中身(休憩スペースなど)も少しづつ、より過ごしやすいように整えて参ります。Ⅲ型職員が少いので、ボランティアの方のご協力に助けられています。みなさんのご理解ご協力今後ともよろしくお願い致します。(今田)

~ 大掃除のお知らせ、協力お願い ~

日時:2025年12月24日(水)10:30~14:10
今年も残すところ1ヶ月となりました!恒例となりました大掃除を12月24日(水)に実施します。毎年、皆さんのご協力で、普段、いき届かないところを清掃し、気持ち良く新年を迎えることが出来て感謝しています。1日参加の方にはお弁当を、半日参加の方にはおやつを用意させていただきます。ご協力頂ける方は12月15日(月)までに申し込みをお願いします。(美希)

2025年12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 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	3 当事者研究 ピアカウンセリング	4 のぞみ会議 ※PM閉所 (職員会議)	5 ※閉所	6 WRAP (8回) パーソナルメディスン (一般)
7 クリスマス会 山里地区 ふれあいセンター	8 振替休日 ※運動サークル もありません	9 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	10 給与・ 謝金支払日 ↑AM 「ゴミの分別」 動画放映	11 黒岩さんDAY	12 ※閉所	13 交流会びあるく (森内ビル) ピアサロン
14	15 黒岩さんDAY 菜園 運動サークル	16 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	17 当事者研究 ピアカウンセリング	18 調理実習 (ハートセンター) ※調理実習参加者は 片付け※ ピアトークタイム 黒岩さんDAY	19 ※閉所	20 ピアサポート ちゃんぽん (公民館)
21	22 菜園 運動サークル ピアサロン	23 ピアサポート のぞみ (今月の振り返り) カラオケ DAY	24 大そうじ	25 ピアトークタイム ピアカウンセリング	26 ※閉所	27 冬季休業 (12/26～1/4)
28	29	30	31			
冬季休業 (12/26～1/4)						

～ 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
- 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)
- 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

お知らせ・ラ・カルト

- ◆ 12/8(月)は、クリスマス会の振替休日で、閉所します。運動サークルもお休みです。
- ◆ 12/10(水)の午前中に、生活訓練「エヌ・リカバリー」で行った「ゴミの分別について」の講座の収録動画を放映します。主に長崎市のごみ出しルールや、新しい情報についても解説していますので、ぜひご参加ください!
- ◆ 12月18日(木)の調理実習は、もりまちハートセンターで行います。10時10分ハートセンター5階「調理訓練室」に集合です。
- ◆ 12月26日(金)から1月4日(日)まではⅢ型は冬季休業で閉所します。運動サークルも音楽教室もその期間はお休みです。
- ◆ 来年(令和8年)1月7日(水)の午後に「ちかつNOZOMI」の書き初め会を行います。森さんが指導してください。詳しいことは12月に入りましてから案内します。

～ 運動サークル報告 ～

10月の活動報告

活動回数: 3回

参加のべ人数: 21名 長崎市内登録者のべ人数: 18名

ある日の記録:

久しぶり13時スタートで良かったです。前半はバドミントンで、最近登録されたTさんもバドミントンが得意みたいで、楽しく行っていました。また、今後も運動サークルには参加すると言って頂き、良かったです。Nさんも久しぶりでしたが、楽しく参加されました。また、バドミントンと卓球もみなさんの協力でスムーズに切りかえる事が出来ました。(寺井)

～ 11月家族会報告と1月家族会案内～

日時: 11月15日(土)10:00～11:45

於: 地域活動支援センターのぞみ1階

参加者/会員11名、河野センター長 合計12名

講座テーマ「エヌリカバリー(生活訓練)の紹介」

今回は7月より開設された合同会社fromエヌ・リカバリー(生活訓練)の内容の解説と、5ヶ月目に入った現在の様子などを河野さんにお話ししていただきました。家族会会員からは「他人との繋がりや将来の希望など自分の生活を取り戻すための素晴らしい多くの取り組みの紹介、大変勉強になりました」などの感想をいただきました。

また、後半の近況報告では会員の方から、市民会館近くのおすすめのレストラン(B型事業所あいる・びい)の紹介があり、みんなで和気あいあいとお話が弾んだ会となりました。(今田)

【12月のご案内】

次の家族会は、

令和8年1/10(土) 10時～ (テーマは未定です)

※令和8年度の家族会年会費(3000円)を徴収させていただきます。

ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん

開催日時: 令和7年10月18日(土)10時～12時

開催場所: 大橋町北部自治会公民館

参加者: 24名(内登録者: 18名)

1グループ

①どうやって気持ちリラックスするか

②体調が悪いかどうかの見極め方(自分の)

2グループ

①孤独を感じる時の対処法

②外に行かない時の対処法

3グループ

①この時期の乗りきり方

②最近あったちょっといい出来事



【感想】10月の「ピアサポートちゃんぽん」は、「大橋町北部自治会公民会」での開催でした。3グループにわかれ、各テーマトークが行われました。

これまで「ピアサポートちゃんぽん」において挙げられてきたテーマやその内容について、感じていることがあります。それは、回数を重ねるにつれて、テーマの種類や範囲がより幅広くなっているということ、そしてテーマの経緯やその内容が、より具体的になっているということです。

10月のテーマトークにおいても同様に、参加者の皆さんと一緒に、深みのある時間を築くことができました。ありがとうございました。12月のピアサポートちゃんぽんも、お待ちしております。(廣山)

【12月のご案内】

開催日時: 令和7年12月20日(土)10時～12時

開催場所: 大橋町東部公民館

～ ピアトークタイム 報告 ～

10月のピアトークタイム

【開催日時】

10月は「カードをめくって」「あみだくじトーク」「トランプトーク」の活動を取り入れて、参加者の皆さんと一緒に、コミュニケーションを楽しむことができました。

ピアトークタイムにおいて行っている「カードをめくって」、「あみだくじトーク」等のゲームは、コミュニケーションの「きっかけ」と考え、企画しております。

これから「会話やコミュニケーションを楽しめる空間」を大切に、開催します。

皆さんと一緒に、心豊かなコミュニケーションのひと時を過ごせたらと思っています。ご参加お待ちしております。(廣山)

【内容】

・カードをめくって・あみだくじトーク・トランプトーク

・10月は「カードをめくって」「あみだくじトーク」「トランプトーク」の活動を取り入れて、参加者の皆さんと一緒に、コミュニケーションを楽しむことができました。

ピアトークタイムにおいて行っている「カードをめくって」、「あみだくじトーク」等のゲームは、コミュニケーションの「きっかけ」と考え、企画しております。

これから「会話やコミュニケーションを楽しめる空間」を大切に、開催します。

皆さんと一緒に、心豊かなコミュニケーションのひと時を過ごせたらと思っています。ご参加お待ちしております。(廣山)

12月18日(木曜)13時30分～14時15分

12月25日(木曜)13時～14時15分

交流会びあるく報告

日時: 10月11日(土)13:00～15:00

会場: 大橋町東部自治会公民館

参加者: 14名(内、事務局登録者10名)

今月のびあるくでは、「上半期活動報告」ということで、4～9月の間に行った「ピアサロン」「ピアサポートちゃんぽん」「ピアカウンセリング」に加え、外部での「ピアサポート体験」「リカバリーストーリー発表」についての報告をしていただきました。ピアサロンはのぞみ会に登録していない方の対応があるため、その点で難易度が高いと言えます。現在3人のピアサポーターが連携して対応しています。1人1人の強みを活かして、ピアサポーター同士も支えあいながら空間づくりができていければ良いと思います。入場カードの使い方や、説明文などもアップデートしているという報告がありました。

外部での「ピアサポート体験」や「リカバリーストーリー発表」については、各医療福祉機関で色が異なるものになっています。ピアサポート体験は、医療機関だと急性期やデイケアなどでまだ違った雰囲気になりますし、さらに年齢層でも異なってきます。出てくるテーマも様々ですし、それに対しての考え方も異なってくるので、ファシリテーターの方はそれをうまく回すのがさすがだなと感じます。ありがたいことに、前向きな意見を頂くことが多いです。今後とも満足度の高いピアサポート体験、リカバリーストーリー発表を実施していけるようにしたいと思います。(海斗)

今月の予定: 12月13日(土)13:00～15:00

会場: 森内ビル2階(大橋町3-32)

テーマ: 「ピアサポートに関する研究の紹介」

※今月は会場が異なりますので、ご注意ください!

菜園日誌

ボランティアNさんの
活動日誌より

10月報告

活動回数: 6回 参加延べ人数: 7人

【活動内容】

- ・クウシンサイの手入れと収穫と撤去
- ・プランターの各種作物の手入れ
- ・次回植え付ける作物のための畑の土作り

【日誌より近況ピックアップ】

急に秋の気配が強くなり、プランターの作物もすくすくと育っています。畑の方は今年大成功を収めましたクウシンサイを撤去し11月に植える予定のタマネギや花壇の方に植えるチューリップのための準備を行っているところです。

