

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和8年1月号



謹賀新年
元旦

明けましておめでとうございます。私のがぞみに入職して3回目のお正月を迎えることが出来ました。多くの支えがあり、大きく体調を崩すことなく、こうして3年目を迎えることが出来たのは皆さんのおかげと感謝しております。
病気を経験し、日々、何気ない日常を過ごせること、行事(お正月やお祭りごと)を楽しく過ごせるようになったことに感謝と幸せを感じる毎日です。
今年も皆さんと楽しい時間を共有出来たらと思います。良き1年になりますように。今年も宜しくお願い致します(美希)

NPO法人長崎のぞみ
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12月末日
編集責任者:河野 知房



HP

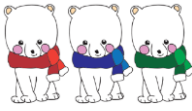
アメバブログ

～2025 のぞみクリスマス会報告～

日時:令和7年12月7日(日)13:00～15:40

会場:山里地区ふれあいセンター2F 第一研修室

参加者総数:47名/生訓5名、Ⅲ型利用者14名、ボランティア7名、支援者2名、生訓職員4名、Ⅲ型職員3名、臨時職員1名、音楽教室関係7名、家族会1名、職員家族2名、欠席者2名



今年のクリスマス会は、初めての会場、山里地区ふれあいセンターで行いました。早朝から7名のボランティアの方にお手伝いいただきました。13時に開場、5人の利用者さんがカラオケを披露する中、参加者たちは飲み物とお菓子をいただきます。
開演です。理事長河野さんが挨拶して乾杯!ステージでは最初に生活訓練の和音の杜の受講生4人が「もろびとこざりて」と「ジングルベル」を歌いました。

次に、音楽教室の生徒さん、陽向君は「怪獣の花唄」和花ちゃん「点描の唄」流聖君は「怪獣」を演奏しました。初めての段のあるステージでしたが、みんな堂々と演奏できました。
次にケーキタイムとなり、猪平さんから寄付していただいたケーキをみんなでワイワイ選び、美味しくいただきました。その間、和音の杜の4人による演奏で、Truthや、ルパン三世のテーマの演奏がありました。観客も打楽器でリズムを取り楽しみました。

次にボランティアの演奏です。川上さんは「花咲く旅路」、宮崎さんは「想い出がいっぱい」を演奏しました。ゆったりした心地良い時間でした。

次は職員による演奏です。廣山さんがKiroroの BEST FRIENDを見事に弾き歌い、海斗さんがロマンチックなオリジナルソング「プレゼント」を披露、そして最後にKAWANOBANDが桑田佳祐の白い恋人達を河野、海斗、今田で演奏しました。

最後に景品ゲームコーナー。皆さん自分の番号が呼ばれたら立ち上がり、お目当ての景品をゲットされていました。
こうしてクリスマス会とは終始賑やかに楽しく行うことが出来ました。沢山の方々のご支援ご協力に感謝いたします。



和音の杜

～調理実習パート7～

日時:11月20日(木)

参加者総数:16名(利用者6名、ボランティア3名、職員7名)

メニュー:親子丼、かぼちゃスイートポテト

(感想)今回は寄付して頂いたお米とのぞみで収穫した水菜(三つ葉の代用)を使って親子丼を作りました。また尾道さんが寄付してくれたかぼちゃを使ってかぼちゃスイートポテトを作りました。

毎回、前日に職員の海斗さんと買出しに行くのですが物価高騰にびっくりします。皆さんの寄付がとても有り難いです。

1月の調理実習は1月22日(木)を予定しています。メニューはおにぎり(具はいろいろ用意します)と豚汁の予定です。(メニューは一部変更する場合があります)

開催日:令和8年1月22日(木)

場所:ハートセンター5階調理実習室

※直接、10時10分までにお越し下さい。

片付けを行い、13時に解散となります。

参加費(実食代)300円(前払い)

参加申込締切:1月20日(火)



リカバリー・カレッジ長崎フォーラムのご案内

●日時: 2026年1月26日(月)13:00～16:00

●場所: 出島メッセ長崎

●テーマ

『地域にひろがるリカバリーと共創(コ・プロダクション)』

●定員: 先着60名

※参加は予約制となります。参加受付は1月5日(月)から開始します。参加申し込み方法は別紙チラシにて案内させていただきます。



明けましておめでとうございます。リカバリー・カレッジ運営委員よりお知らせです。来年度、リカバリー・カレッジ長崎を開校予定です。開校に向け、2025年4月から運営会議と勉強会を重ねてきました。開校に先がけまして、リカバリー・カレッジ長崎フォーラムを開催致します。詳細は別紙チラシでご確認ください。「リカバリー・カレッジってなんだろう?」と思われる方、ご興味のある方はどなたでも参加可能です。お気軽にご参加ください。

1/26(月)はのぞみ会場は閉所します。
出島メッセ長崎でのリカバリー・フォーラムが出席扱いとなります。
(集合場所は後日お知らせします)

～ 寄贈報告 ～

11月17日～12月10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。

【支援者】

・11/27黒岩さんクリスマス会寄付金

・12/7猪平さん ケーキ50人分、(6ホール2個)

支援者の猪平さんより今回のクリスマス会でも人数分のケーキを寄付していただきました。当日ケーキをお一人で抱えて持ってきていただきました。参加者みんなで美味しくいただきました。

また、黒岩さんからも寄付をいただきました。

皆さんの支えでイベントが行われていることに感謝いたします。ありがとうございました。



猪平さん

ピアちゃんだより
ピアサポートちゃんぽん

11月22日(土)10時～12時
場所:大橋町東部自治会公民館
参加者:28名
(登録者:14名、見学者:6名)

1グループ

①「躁状態」と「普通の元気な状態」の見分け方
②人との距離の取り方について

2グループ

①仕事の後、帰宅後だる重くなった時の対処法
②好きなもの、推しについて

3グループ

①気分が落ち込んだ時の立ち直り方
②上手な断り方について

【感想・気づき】 11月のピアサポートちゃんぽんは、見学の方が6名いらした事もあり、新しい雰囲気を感じられた方もいらっしゃるのではないかと思います。

私は、そんな新しい風を感じ、それが良い刺激となってパワーを頂きました。

また、参加者の発言に、他の参加者の方々から拍手がおきる場面があり「ピアサポートの魅力」を改めて感じる事ができました。

今年も皆様のご参加をお待ちしております。(廣山)

開催日時:令和8年1月24日(土)10時～12時
開催場所:大橋町東部公民館

令和7年度 第5回のぞみ会議報告

1. 日時 2025年 12月4日(木)10:40～11:40
2. 場所 地域活動支援センターのぞみ
3. 出席者/利用者2名 ボランティア2名 職員5名 総数7名
4. 審議事項

- ・12月 2月の運動サークルについて
- ・菜園報告
- ・作業療法専攻3年生の実習期間について
- ・2階スペースについて
- ・10/5(日)わたぼうしコンサート報告
- ・10/12(日)日帰り研修旅行報告
- ・10/14(火)クリーンデー報告
- ・10/18(土)ハロウィンカフェ報告
- ・10/26(日)大橋町東部公民館/啓発イベント報告
- ・10/30(木)調理実習報告

- ・11/1(土)滑石地区ふれあいセンターまつり出演
- ・11/16(日)ハートセンター文化祭参加報告
- ・11/20(木)調理実習報告
- ・12/7(日)クリスマス会について確認
- ・12/10(水)午前:ゴミの分別動画視聴
- ・12/18(木)調理実習予告
- ・12/20(土)ピアサポートちゃんぽん
- ・12/24(水)大掃除
- ・2026/1/7(水)午後:書き初め会
- ・1/26 (月) リカバリー・カレッジフォーラム

- ・今後の日程確認
- ・冬季休業について
- ・2月ののぞみ会議日程
- ・1月と2月の職員会議の日程
- ・換気について/換気の時間帯
- ・風邪症状について:
- ・タイムカードについて

次ののぞみ会議は2月5日(木)AM予定



2026年1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
				冬季休業 (12/26～1/4)		
4 冬季休業 (12/26～1/4)	5 菜園 運動サークル	6 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	7 当事者研究 書き初め会 ピアカウンセリング	8 給与・ 謝金支払日 ピアカウンセリング	9 ※閉所	10 家族会 交流会びあるく ピアサロン
11	12 成人の日 菜園 ※運動サークル 休み 黒岩さんDAY	13 長崎大学 OT実習開始 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	14 ピアカウンセリング	15 手芸	16 ※閉所	17 WRAP・パー ナルメディスン (一般開校)
18	19 ※AM閉所 (理事会) 運動サークル 黒岩さんDAY ピアサロン	20 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	21 当事者研究 ピアカウンセリング	22 調理実習 (ハートセンター) ※参加者は片付け祭 ピアトークタイム ピアカウンセリング 黒岩さんDAY	23 ※閉所	24 ピアサポート ちゃんぽん (公民館) のぞみカフェ
25	26 13:00～ リカバリ・カレッジ 長崎フォーラム (出島メッセ長崎)	27 県立大学看護 実習(1日のみ) ピアサポート のぞみ (今月の振り返り) カラオケ DAY	28 ピアカウンセリング	29 手芸	30 ※閉所	31

～ 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 : 月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 13:30～14:15
- ピアカウンセリング : 水曜・木曜
- 手芸 : 不定期木曜10:35～11:40

お知らせ・ラ・カルト

- ・12月26日(金)から1月4日(日)までは、地域活動支援センターのぞみ(Ⅲ型)は冬季休業で閉所します。
- ・1/7(水)午後の書き初め会に申し込んでいる方は森さんがお手本を用意して下さっています。(参加は12/25締切)
- ・1/8(木)は午前中のみ閉所します。(12時半まで)
- ・1/12(月)と1/26(月)は、運動サークルは休みです。
- ・1/12(月)はちかつNOZOMIは通常通り開所します。
- ・1/19(月)は午後のみ閉所します。(12時半から)
- ・1/13(火)から2/14(土)まで長崎大学作業療法学専攻3年生の実習生が参加します。

～ ピアトークタイム 報告 ～

【開催日時】

・令和7年11月13日(木) (総人数) 3名 (内登録者) 1名

・令和7年11月20日(木) (総人数) 5名 (内登録者) 4名

【内容】カードをめくって・フリートーク

11月のピアトークタイムは、お互いの価値観に触れることができた時間になりました。ピア(当事者・仲間)同士だからこそ、話せたり、聞くことができた話題もあったのではないかと感じるとともに、参加者の方々それぞれが、ご自身の思いをしっかりと述べておられることも感じ、思いや考えを語り合うことのできる、ピアトークタイムならではの時間となっていたのではないかと思います。今後も、コミュニケーションの「きっかけ」を大切に開催します。少しでもご興味があられる方が1人1人と増え、心豊かなひとときをピアのともに築けたらと思っています。(廣山)

【令和8年1月のご案内】

令和8年1月22日(木)13時30分～14時15分

交流会びあるく報告

・日時:11月15日(土)13:00～15:00

・会場:大橋町東部自治会公民館

・参加者:10名(内、事務局登録者7名)

11月のびあるくでは、道ノ尾病院と田川療養所の方々をお招きして「医療機関におけるピアサポートの展開と可能性」についての意見交換会をしました。両方の病院より、医療機関の現状についてお話をいただきました。その中でピアサポーターの雇用について前向きに考えているということをお聞きました。様々な場面でピアサポーターが活躍できるのではないかとという可能性についても検討してくださいました。一方で課題として、病院スタッフにはまだピアサポートについて知らない方も多く、雇用を進める際には合理的配慮も含めた受け入れ体制づくりが必要だということや、長期入院されている方と地域で暮らすピアサポーターとの間では、共通の体験があるのだろうかという意見も挙がりました。

意見交換会では、ピアサポーターより「雇用に関わらず活動の幅を広げていきたい」「役割が広がっていけば」「病院スタッフと協働して活躍していきたい」と意見が挙がりました。病院スタッフからは「ピアサポーターから直接話してもらう方が説得力が出る」「当事者研究の場に来てくれたら」と期待を語り、ピアサポーターにはぜひ医療機関で活躍してほしいと考えていることが伝わりました。今回の意見交換を通じて、医療機関とピアサポーターの展開は、課題がありつつも、可能性は確実に広がっていることを感じました。今後も医療機関とピアサポーターの協力体制を深めてまいりたいと思います。(尾道)

今月の予定:1月10日(土)13:00～15:00

会場:未定(出欠お尋ねの際にお知らせします)

テーマ:「傾聴やカウンセリングの手法」

講師:社会福祉法人 いのちの電話 福田順子様

～ 運動サークル報告 ～

・活動回数:4回

・参加のべ人数:31名

・長崎市内登録者のべ人数:23名

ある日の記録:今日は祝日でしたが、6名の参加者で良かったです。前半はバドミントンで交代しながら行いました。途中、Kさんが後ろに倒れる事がありました。ケガなく続けて行いました。張り切りすぎる所があるので、注意深く見守っていきたいと思います。後半は卓球で、台を2台出して1台はシングル、もう1台はダブルスを行いました。楽しく行う事が出来ました。(寺井)

今月は多くの方にご参加いただけたと思います。最近皆さんプレーがお上手で、レベルが上がってきているように感じます。ケガには注意して実施していききたいと思います。(海斗)



● 11月のぞみカフェ報告

日時:令和7年11月22日(土)13:30～15:30

参加者:1名(利用者9名、ボランティア1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

今回のボランティアは藤原さんお一人でした。カラオケなどを担当していただきました。今回は音楽教室の和花ちゃんもお母さんと参加してくれました。

職員の海斗さんが飲料コーナーを担当。自前のコーヒーマーカで牛乳など材料を調合し、特別メニュー「お芋ラテ」を作ってくれました! あまくのお芋の香りがしてとても美味しかったです!

2階はカラオケコーナー。皆さん楽しそうに歌われていました。今回は河野さんの息子さんが不参加で、みなさん少し寂しそうでしたが、それなりに思い思いに楽しまれたと思います。



菜園日誌

ボランティアNさんの
活動日誌より

活動回数:6回 参加延べ人数:7人

【活動内容】

プランターの各種作物の手入れ

タマネギとチューリップの植え付け

【日誌より近況ピックアップ】

プランターのミズナとコマツナも立派に成長し、来月にも収穫の予定です

畑にタマネギ、花壇にチューリップの植え付けを行いました。(タマネギは来年の5月中旬ごろに収穫予定です)



- ・感染予防のため、体温計測を再開します。通所時に手洗い(石鹸)後に、検温のご協力をお願いします。
- ・せき・くしゃみが出る時はマスクをお願いします。症状悪化の場合は受診を、熱がある時や症状が悪い時には通所をお控えください。
- ・感染防止のため、定期的に換気を行っています。ご協力宜しくお願いします。
- ・エヌ・リカバリーが移転したことに伴い、2階職員室を拡張し、2階スペースに利用者さんの休憩室を設けました。(音楽室は休憩室ではなくなります。)
- ・2月21日(土)の午前中にⅢ型と生訓合同で節分の豆まきをする予定です。
- ・2月21日(土)午後に、ちかつNOZOMIと森内ビルにてのぞみバザーを行う予定です!お楽しみに!
- ・2月の調理実習は2/19(木)、のぞみカフェは2/28(土)の予定です(参加受付は2月以降)
- ・1月の家族会は、1月10日(土)10時からです。テーマは「合理的配慮」です。詳しくは同封の案内チラシをご覧ください。

