

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和8年2月号



1年の中でも寒さが厳しいといわれる2月ですが、暦の上では立春を迎え、少しずつ春への歩みが始まる頃でもあります。寒さの影響で心や体が疲れやすい時期だからこそ、無理をせず、自分をいたわる時間を大切にしたいものです。

今月はNOZOMIエヌリカ合同バザーが開催されます。ボランティアさんやピアサポーターの皆さんと共に、当日に向け格格的に準備を進めています。1月・2月・3月のことを、行く月・逃げる月・去る月とも言いますが、一日一日を大切にしつつ皆さまと会える日を楽しみにしております。(尾道)

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8年1月末日
編集責任者:河野 知房



HP

書き初め会

日時:令和8年1月7日(水)13:00~14:10 場所:地域活動支援センターのぞみ
参加者:6名(利用者5名)指導:森さん

書き初めを希望された方には、事前に書きたい一文字を提出していただき、森さんが当日お手本を作ってきてくださり、皆さんにお渡ししました。書き初めを始める前に、目を閉じて心を落ち着けていただき、気持ちの平常心に、穏やかに書いた方から書き始めました。皆さん、「年の始めは書道ですね」と楽しく会話しながら筆を動かしていました。皆さん4~6枚ほど、書いていらっしゃいました。最後に自分の作品の中から一番良いものを1枚選びました。その作品と記念写真も撮りました。

またやりたいという声が多く聞かれました。森さん、ありがとうございました!



令和8年度 利用登録更新・賛助会員更新・NPO会員更新 について

令和8年度の利用者登録更新を始めています。来所の際にお早めにお済ませください。地域活動支援センターのぞみの開所曜日、時間帯のみ受け付けます。ピアサポートちゃんぽんの日にも更新手続き可能です。更新が完了しますまで、来年度4月からの利用ができなくなりますので、お早めのお手続きをお願いします。

また、利用者の方で毎月の郵送を希望する方は更新の際に**実費相当分1000円**を納めていただきます。

また、令和8年度のNPO会員や、賛助会員の更新も承っています。

NPO会員年会費は一口100円、賛助会員年会費は一口2000円です。

賛助会員の方には毎月ののぞみ便りを郵送いたします。

皆様よろしくお願ひいたします!

各登録属性について

- ・正会員 = 法人運営に参画する
- ・賛助会員 = 寄付による資金で支える
- ・利用登録 = Ⅲ型の活動に参加する

実習生紹介

長崎大学医学部保健学科作業療法学専攻3年生のお二人が実習に入られました。1月13日(火)から2月14日(土)までの実習です!

長崎大学から来ました実習生の藤村です。利用者の皆さまと関わりを通して作業療法士としての役割を学び、多くのことを吸収出来るように頑張ります。5週間よろしくお願ひします。



藤村さん

長崎大学実習生の中川です。利用者さんとの関わりを通して、たくさんの学びを得られる5週間になりたいと思っています。いろんなお話ができれば嬉しいです。よろしくお願ひします。



中川さん

～調理実習パート8～

日時:12月18日(木) 10:30～

参加者総数12名(利用者6名、ボランティア4名、職員2名)
メニュー:タコライス、デコレーションケーキ

今回、実施場所をもちまちハートセンターに変更し、初めての外部施設での実施となりました。今回は職員2名体制で行いましたが、ボランティアさん4名にご協力いただき、手厚い体制で行うことができました!3グループに分かれて実施しましたが、会場が広く洗い場やコンロがグループ分あったので、スムーズに行うことができました!★おかげで時間通りに終わらせることができ、美味しい料理を皆さんと堪能できました!ただ、準備不足だった点もありましたので、次回以降の調理実習に生かして行きたいと思います。

2月の調理実習は2月19日(木)を予定しています。メニューはパスタ(スパゲッティ)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2月19日(木)

場所:もちまちハートセンター5階「調理訓練室」

※「調理訓練室」に10時10分までにお越しください。調理終了後昼休みを挟んで片付けを行い、13時までに解散となります。

参加費(実食代): 300円(前払い)

参加申込締切: 2月17日(火)

NOZOMIエヌリカ合同バザー

日時:令和8年2月21日(土) 13:30~16:30

場所:地域活動支援センターのぞみ、森内ビル(2カ所開催)

今回は、初の試みとして、Ⅲ型とエヌリカバリー合同のバザーを開催いたします。

そのため、名称を「NOZOMIエヌリカ合同バザー」といたしました!

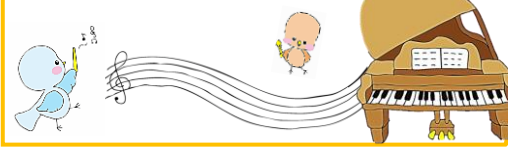
会場は、久しぶりに地域活動支援センターのぞみを使用いたします。

また、ピアサポート活動の体験ブースとして森内ビルも使用いたします。会場が2つあるということです。

ご参加の方はまずは地域活動支援センターのぞみで受付をしてください。受付をしないで直接森内ビルには入場できませんのでご注意ください。

外部からは、お馴染みの楽々工房さん、KIZUNAさんが出店して下さいます。家族会会員も「手づくりYOKO」を出店します。

教室の生徒さんや、エヌリカバリー和音の杜の受講生、ボランティア、スタッフの音楽演奏あり、手作りお菓子など外部出店もありの楽しめるイベントとなります。詳しくはバザーチラシをご覧ください。(今田)



ピアちゃんだより ピアサポートちゃんぽん

日時:12月20日(土) 10:00~12:00
場所:大橋町東部自治会公民館
参加者:22名
(登録者:18名、見学者:0名)

1グループ

【テーマ】

①スケジュール調節の仕方

②来年の目標(年末・年始の過ごし方)

2グループ

【テーマ】

①年末年始をどう過ごすか

②皆さまのストレス解消法をききたい

3グループ

【テーマ】

①話を上手に伝えるには

②年末年始の過ごし方について

12月のピアサポートちゃんぽんは、各グループとも、年末年始や新年を迎える抱負に関するテーマについて、それぞれの思いを共有をされており、とても賑やかな時間となりました。その他のテーマにおいても、皆様と様々な言葉を交わし、とても深みのある時間を過ごす事ができました。

自分の考えや思いを言語化するというのは、とても勇気が必要であったり、思うように表現できず難しく感じたりすることもあるかもしれません。

しかしテーマトークを通して、自身の思いや考えと真摯に向き合うことは、時として自分自身への気づきに繋がったり、自分に素直になるきっかけとなったり、自身を受けとめてあげる力になるのではないかと感じます。

自分自身と向き合い、その中にある「応え」にふれることの大切さを改めて感じました。

2月は、以下の日程で予定しております。

皆様のご参加をお待ちしております。(廣山)

【2月のご案内】

日時:2月28日(土) 10:00~12:00

場所:大橋町東部自治会公民館

年末大掃除

日時:12月24日(水) 10:30~14:10

参加者16名(利用者5名、ボランティア4名、職員7名)

年末に大掃除を行いました。昨年は社内改装や森内ビルへの引っ越しなど、大きな変化のあった年でした。今回の大掃除でも音楽室にあった本棚を2階に運んだり、森内ビルの棚の組み立てを行ったりと男性陣が力仕事を頑張ってくれました!エアコンの清掃では、利用者さんとボランティアの佐藤さんが大活躍。フィルターを業者並にきれいにしてくれました!

カーテン洗いや窓拭き、棚拭きなどは女性陣を中心に行いました。棚のものを全部出して、丁寧に拭きあげました。ご協力頂いた皆様、ありがとうございました!

※3月に年度末の掃除を計画しています。詳しくは次号3月号をご確認ください。



2026年2月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----------|--|
| 1 | 2 節分 菜園 運動サークル | 3 ピザサポート のぞみ (テーマトーク) 黒岩さんDAY | 4 当事者研究 カラオケ DAY ピザカウンセリング | 5 のぞみ会議 ※PM閉所 (職員会議) | 6 ※閉所 | 7 |
| 8  | 9 菜園 運動サークル 黒岩さんDAY | 10 給与・ 謝金支払日 避難訓練 | 11 建国記念の日 カラオケ DAY ピザカウンセリング | 12 ※閉所 ピザトークタイム | 13 ※閉所 | 14 交流会びあるく ピアサロン |
| 15 | 16 菜園 運動サークル (やまぼうし合同) | 17 ピザサポート のぞみ (テーマトーク) | 18 当事者研究 カラオケ DAY ピザカウンセリング | 19 調理実習 (ハートセンター) ※調理実習参加者は 片付け※ ピザカウンセリング 黒岩さんDAY | 20 ※閉所 | 21 NOZOMIエスリカ 合同バザー♪ |
| 22 | 23 菜園 運動サークル ピアサロン | 24 ピザサポート のぞみ (今月の振り返り) | 25 カラオケ DAY ピザカウンセリング | 26 ピザトークタイム | 27 ※閉所 | 28 ピザサポート ちゃんぽん (公民館) のぞみカフェ |

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30～11:00
 - カラオケDAY : 毎週水曜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
 - ピザサポートのぞみ : 毎週火曜10:35～11:40
 - ピザ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
 - ピザトークタイム : 木曜 13:00～14:15
 - ピザカウンセリング : 水曜・木曜
- 片付け13:00～13:30

お知らせ・ラ・カルト

- ・2月より、カラオケを火曜日から水曜日の午後に変更しました。
- ・2月より、木曜日のピザカウンセリングは女性専用の窓口となります。
- ・2月2日(月)の午前中は、節分の豆まきを生活訓練受講生と合同で行います。
- ・2月5日(木)は、午後が職員会議のため12:30に閉所します。
- ・2月10日(火)午前中は避難訓練を行います。
- ・3月2日(月)の午前中は、ひな祭りを生活訓練受講生と合同で行います。
- ・今年のお花見は3月28日(土)に予定しています。詳しくは3月号でお知らせします。
- ・利用者さん以外の方がちかつくNOZOMI・森内ビルに來場される際、訪問者受付票を記入していただくことになりました。

～ 寄贈報告 ～

12月11日～1月24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。

| 【音楽教室】 | 【ボランティア、支援者】 |
|----------------------|--------------------|
| 12/17 原口さん シクラメン | 12/22 藤原理恵子さん スープ類 |
| 【ピアサポーター】 | 1/5 志保さん ボインセチア |
| 1/15 辻孝明さん トイレットペーパー | 12/22 今村勝己さん 腐葉土の元 |

～ ピアトークタイム 報告 ～

日時:12月18日(木) 13:30～ 日時:12月25日(木) 13:00～
(総人数)5名 (内登録者)3名 (総人数)5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

12月のピアトークタイムは、参加者が、それぞれご自身の興味関心にも向き合うことができた時間となったのではないかと思います。また、私自身も、参加者の皆さんとの会話を通して「学びや気づき」を得ることのできた貴重な時間を過ごすことができました。他の方がどのような事に興味があるのか聞く事と、自分がどのような事に興味があるのか話す事は、繋がっている部分もあると考えており、それが「語り合う」という事だと思っております。今後も、互いに尊重し合い、安心して語り合う事のできる居心地の良い環境を大切に、活動を行っていきたいと思います。少しでもご興味があられる方が1人1人と増え、1人でも多くの方の心が笑顔になって頂けたら幸いです。今月も皆さまのご参加、楽しみにお待ちしております。(廣山)

【令和8年2月のご案内】

日時:令和8年 2月 12日(木) 13:00～

日時:令和8年 2月 26日(木) 13:00～

交流会びあるく報告

日時:12月13日(土) 13:00～15:00

会場:森内ビル

参加者:10名(内、事務局登録者7名)

12月のピアサポートでは、長崎大学生生命医科学域(保健学系)でピアサポートの研究をされている丸田道雄先生をお招きし、「ピアサポートに関する研究の紹介」をテーマにご講話いただきました。

講話では、ピアサポートの基本的な知識から、その効果や意義について、様々な研究例を交えながら分かりやすくご説明いただきました。

その中で、医療機関からデイケア・ショートケアでのピアサポート活動が最も望まれていることが分かりました。一方、ピアサポーターに対し、医療機関側が抱える課題や不安についても示され、「体調や病状の変化」を懸念する声が多く、全体の83%を占めていることが明らかになりました。

また、医療機関が実施したいと考えているピアサポートと実際のピアサポートとの間には大きな差があり、「理解促進のための研修」を、78%の医療機関が実施を望む一方で、現状では約30%にとどまっていることが報告されました。

質疑応答では、患者様がピアサポーターに求める役割について会員より質問があがりました。ピアサポートが希望を持てるような重要なきっかけとなることや、ピアサポーターへの理解促進にも取り組む必要性を改めて感じました。(尾道)



【2月ご案内】

日時:2月14日(土) 13:00～15:00

会場:森内ビル

テーマ:「びあるく会員同士によるピアサポート」

～ 運動サークル報告 ～

活動回数:3回

参加のべ人数:25名 長崎市内登録者のべ人数:18名

【ある日の記録】

今日は、令和7年最後の運動サークルでした。最初はバドミントンでダブルスで行い、白熱した打ち合いになりました。後半は卓球で台を2台出して、1台はシングル、もう1台はダブルスで、5分ごとにまわりながら行い、卓球も盛り上がり楽しく行う事が出来ました。(寺井)

12月もケガなく無事に終えることができました。冬の時期は特にケガしやすくなりますので、準備運動は十分に行ってください!今年もどうぞよろしくお願いいたします。(海斗)



～ 1月家族会報告と 3月家族会案内～

日時:1月10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9名、河野センター長 合計10名

講座テーマ「合理的配慮について」

今回は「合理的配慮について」というテーマで、河野施設長に講話をしていただきました。合理的配慮の基本的な考え方、配慮の線引きのコツ、職場や家族での工夫による成功例・失敗例、当事者の実際の体験談などが具体的に紹介され、とても参考になりました。

会員からは「本人の『苦手』に合わせた工夫を小さなことから始めたい」「合理的配慮で本人が生きやすくなることを改めて理解した」「母親として過剰に先回りして子育てをしてきたと反省した」「良かれと思ってやってきたことが、実は負担になっていたこともある」「多くの人が障害の特性や状況に応じた理解と対応を深めてほしい」などの感想をいただきました。後半のフリートークでは、年末年始の出来事から昭和時代の懐かしい思い出話まで話題が広がり、和やかで楽しい時間となりました。次回も皆様と一緒に学びを深めていきましょう。(今田)

【令和8年3月のご案内】

日時:令和8年 3月14日(土) 10:00～

「のぞみが行っているピアサポート活動」

※前回欠席の方は令和8年度の家族会年会費をご用意ください。

菜園日誌

ボランティアNさんの活動日誌より



12月報告

活動回数:3回、参加延べ人数:3人

【活動内容】

ミズナとコマツナの収穫

畑とプランターの各種作物の手入れと管理

【日誌より近況ピックアップ】

プランターで育てていましたミズナとコマツナが無事収穫できました。畑のタマネギ、プランターのミニニンジンも順調に大きくなっています。

(ミニニンジンは年明けに収穫できればと思っています)