

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和8年3月号

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2月末日
編集責任者:河野 知房



年度末を迎えました。私は本年度はいくつかの「還暦祝い同窓会」に参加し、多くの旧友と再会しました。特に嬉しかったのは、東京の出版社に就職したTさんとの再会です。彼女は常に学年1の秀才で、完全に別世界の人でした。同じクラスというだけで特に親しい間柄ではありませんでしたが、帰りに降りるバス停が同じでした。ある日、バスを降りると、Tさんがニコッと笑って、「今日はイマダにアイス奢ってもらおっかなーよ」コンビニのマツハヤでアイスを奢り、お店の外で食べました。厳しい校則の中で、なぜそんな提案をしたのか?私にとっては、都会の高校生になつたようなドキドキな思い出です。(彼女はきっと覚えてないでしょう) 来年度も、皆さんとの素敵な出会いと繋がりを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。(今田)

「リカバリーカレッジ長崎～地域でひろがるリカバリーと共同創造(コ・プロダクション)～」

開催日時:令和8年1月26日(月)

会場:出島メッセ長崎

参加者総数:132名 内訳/来場者(来賓含)116名、登壇者6名、運営委員9名、職員4名、スタッフ6名

冒頭に鈴木史朗長崎市長からご来賓代表のお言葉をいただきました。最初のテーマは馬渡氏の「リカバリーとは何か?」続いて増川ねてる氏の「ぼくはまだリカバリーを知らないのかも...」ねてる氏と馬渡氏の軽妙な掛け合いで繰り広げられました。私が一番記憶に残ったのは、「ねてる氏がリカバリーとウェルネスを混同して考えておられたこと」「リカバリーとは変化の一連の取り組み・取り戻すということ」という定義づけでした。リカバリーには「友情・愛情・希望を与えてくれる結びつき」が重要で、それは支援者ではなく、本人の行うことである。というのが印象に残りました。「リカバリーカレッジふくおか」の坂本明子氏は「リカバリーカレッジとは」を主題として「学ぶことで、自分の可能性を広げることができる」との励まされるテーマを挙げられました。また、「医療的でもなく福祉的でもなく、治療の場でもない。学びの場である成人教育である」と興味深い解説をされました。「リカバリーカレッジうつくしま」の会田亜希子氏の「学び合おうという考えが大切であり、何よりも『人とのつながりの中で』の学び合いを通じてのリカバリーは大きな支えになる」というお話は新鮮で心に残る内容でした。後半は、登壇者によるディスカッションが行われ、「いかにピアサポーターが社会に突出するか?」「アメリカではピアサポーターと呼ばれ、職業の一つになっている文化がある」「ピアスタッフは利用者と専門職の間に挟まれストレスを受けるリスクがある。」「やめたいと思ったことはあるか?」などについて、登壇者のウィットに富んだ会話が繰り広げられました。正直私は、給与をもらえる上で、こんな有意義な場に出席させてもらえることがこの上なく光栄で、素敵なお話を聞きました。次回は3月にオープンカレッジも計画されています。皆様、こそぞご参加くださいませ。どうぞ期待!(村岡)



実習生お疲れ様でした!

2月12日(木)に5週間の実習最終日を迎え、その日のピアトークタイムは実習生2人を囲んで、利用者さんからの沢山の質問に答えてもらい楽しいひとときを過ごしながらお別れを惜しまました。実習を終えて、お二人からのメッセージです。



藤村さん
皆さんが優しく、たくさんお話してくださり、毎日楽しい時間を過ごすことができました。さまざまな活動に参加させていただき、学びの多い貴重な経験となりました。5週間ありがとうございました。

中川さん
あっという間の5週間でしたが、皆さんと様々な活動を共にしながら楽しい思い出を作ることができ、充実した実習となりました。これも皆さんのおかげだと感じています。5週間、本当にありがとうございました。

～恒例のお花見に行きます!～

- ・3月28日(土)
- ・集合場所:地域活動支援センターのぞみ
- ・時間:10:00集合、10:30出発、14:00頃解散
- ・参加費:500円(事前徴収)
- ・(弁当、お茶、お菓子、景品付き)
- ・行き先:護国神社(長崎市城栄町41-67)
- ・※雨天の場合は大橋町東部自治会公民館

今年も地域活動支援センターのぞみの利用者さんとエヌリカバリー受講生の合同開催です。参加申し込みと入金の締切は**3月17日(火)**です。

申し込み後の、ご本人の都合での参加取り消しの場合、返金出来ませんのでご注意ください。

節分報告

日時:令和8年2月2日(月)10:40～11:45

参加者:17名(Ⅲ型利用者5名、生活訓練受講生4名、実習生2名、職員家族1名、職員5名)

会場:地域活動支援センターのぞみ

今回の節分行事は、Ⅲ型利用者とエヌリカバリー受講生合同で行いました。まず、節分にまつわる三択クイズを行いました。豆を食べる数は何個が縁起いい?「豆まきしなくても鬼が来ない」伝説の名字は?など10問の3択クイズです。難しく!うーん迷うなあ。出した答えがA、B、Cと割れ、なかなか良い勝負でした!なんとN川さんは、10問中9問正解でした!次は豆まきです。いつの間にか着替えて外で待ち構えるのは海斗さんの赤鬼です。ガルルルと唸る迫真の演技に、利用者さんもひるみまふ。そんな中、M君が勇敢に容赦なく豆を投げつけ、「うわあー」と痛がる赤鬼にM君がガラガラ大爆笑!その明るい笑い声にみんな癒されました。最後に、職員と実習生が声で出演「泣いた赤おに」の紙芝居を披露しました。最後まで和気あいあいとした時間を過ごしました。(今田)



ピアちゃんだより

ピアサポートちゃんぽん

1月24日(土) 10:00～12:00

場所:

・地域活動支援センターのぞみ

・森内ビル

参加者:18名(登録者:16名、見学2名)

1 グループ

【テーマ】

① 共通するってどんなこと?

② 自分の病気を職場でオープン

することについて

2 グループ

【テーマ】

① 自分のお守りについて

② 疲れをとる方法

3 グループ

【テーマ】

① イライラを止める対処法について

② 自分の感覚と主治医の感覚の違い

がある時の受けとめ方について

1月のピアサポートちゃんぽんは、ちかつNOZOMIと森内ビルの2つの会場で行いました。各グループどれもリアルなテーマで、それぞれのカラーが出ていたように感じました。テーマトークでは、情報や知識の共有以外にも、「互いの話や思いに寄り添い、耳を傾ける姿勢」や「共感」が、とても大きな「安心感」を与えてくれると感じます。その「安心感」は、時として解決への糸口となり、自分の思いや考えに気づく「きっかけ」ともなるようにも感じます。活動を通して、参加者の方々と意見や思い、物事の捉え方等を共有することで、自分にはない多様な価値観と出会い、自身の考え方にとても良い刺激となつていく事を実感します。今回も実りある時間を過ごすことができました。3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)

【3月のご案内】

令和8年3月21日(土) 10:00～12:00

場所:大橋町東部自治会公民館

～ 寄贈報告 ～

1月25日～2月17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】H.Hさん 寄付金 【ピアサポーター】山下武男さん チロルチョコ Hさん ストープ

避難訓練報告

令和8年2月10日(火)10:35～11:45

参加者:17名(Ⅲ型利用者3名、Ⅲ型職員2名、実習生2名、エヌ・リカバリー利用者6名、エヌ・リカバリー職員4名)

「地域活動支援センターのぞみ」と「エヌ・リカバリー」合同で、水害時を想定した避難訓練を行いました。今回は、洪水警報の発令により周辺道路が冠水し、帰宅が困難になったケースを想定。安全確保のための「垂直避難(2階への移動)」を実践し、ご家族への連絡手順も確認しました。また、防災クイズや映像学習、備蓄品の点検を通して、災害への意識を深める機会となりました。利用者様からは「改めて備えを振り返るきっかけになった」と前向きな感想をいただいています。【次回予告】

今回は、9月に引き続き**第2回目となる「消防訓練」**を実施します。皆様のご参加をお待ちしております。(海斗)

令和7年度 第6回のぞみ会議報告

1. 日時 2026年 2月5日(木)10:40～11:40
2. 場所 地域活動支援センターのぞみ
3. 出席者総数12名/ (内訳) 利用者3名、ボランティア2名、実習生2名、職員5名

4. 審議事項
 - ・運動サークル(月曜日 13:00～14:30)
 - ・菜園報告 (月曜日10:30～11:00)
 - ・カラオケDAY水曜日の午後に変更
 - ・手芸について (プログラムとしては無しに)

- 【イベント報告、感想、振り返り】
- ・2025/12/7(日):クリスマス会、12/10(水)午前:ゴミの分別動画視聴、12/18(木)2026/1/22(木)調理実習、12/24(水)年末大掃除、2026年1/7(水):書き初め会、1/24(土):もちもちカフェ、1/26:リカバリーカレッジフォーラム、2/2(月) 節分イベント【今後のイベント案内、予告】
 - ・2026/2/10(火)午前:避難訓練(洪水警報)、2/19(木)調理実習、2/21(土)NOZOMIエヌリカ合同バザー、3/2(月)午前:ひな祭りイベント(合同)、3/10(火):消防訓練、3/15(日):リカバリーカレッジオープンカレッジ、3/28(土):花見詳細は今後
- 【その他】
- ・トレクイックルの始末について
 - ・Ⅲ型利用登録更新手続き(受付中)
 - ・来年度のぞみ会議について

☆4月に降もぞみ会議をこのまま続けるか?について皆さんに意見をいただきました。その後の職員会議で討議の結果、4月より調理実習の午後のピアトークタイムの時間を使って「ピアミーティング」と称して行うことになりました。4月号で改めてご案内いたします。(今田)

次回ピアミーティング(旧のぞみ会議)は
4月16日(木)PM 予定

2026年3月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------------|---|-------------------|---|
| 1 | 2 ひな祭り合同 菜園 運動サークル | 3 県立大看護実習 ピアサポートのぞみ(テーマトーク) 黒岩さんDAY | 4 当事者研究 カラオケDAY ピアカウンセリング | 5 ピアカウンセリング ※PM閉所(職員会議) | 6 ※閉所 | 7 WRAP(8回) パーソナルメディスン(一般) |
| 8 | 9 菜園 運動サークル | 10 給与・謝金支払日 消防訓練 | 11 カラオケDAY ピアカウンセリング | 12 黒岩さんDAY | 13 ※閉所 | 14 家族会 交流会びあるく(森内ビル) ピアサロン |
| 15 リカバリーカレッジ オープンカレッジ | 16 菜園 運動サークル(やまぼうし合同) | 17 ピアサポートのぞみ(テーマトーク) | 18 当事者研究 カラオケDAY ピアカウンセリング | 19 調理実習(ハートセンター) ※調理実習参加者は片付け※ ピアアクトタイム ピアカウンセリング | 20 春分の日 ※閉所 | 21 ピアサポートちゃんぽん(公民館) ※のぞみカフェはありません |
| 22 | 23 菜園 運動サークル ピアサロン | 24 ピアサポートのぞみ(今月の振り返り) | 25 カラオケDAY ピアカウンセリング | 26 ピアアクトタイム | 27 ※閉所 | 28 花見 |
| 29 | 30 | 31 | 春季休業 (3/29~3/31) | | | |

- ### ～ 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
 - ピアアクトタイム : 木曜 13:00~14:15
 - ピアカウンセリング : 水曜・木曜 片付け13:00~13:30

お知らせ・ラ・カルト

- ・3月は、お花見のぞみカフェ扱いとなります。
- ・3月29日(日)~3月31日(火)は、**春季休業**となっています。4月1日(水)からは通常開所いたします。
- ・今月の家族会は、3/14(土)です。テーマは「のぞみが行っているピアサポート活動」です。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。
- ・令和8年度のNPO総会は、**4月26日(日)、会場は大橋町東部公民館**で行います。NPO会員の方には改めてご案内、お知らせをさせていただきます。
- ・半日開所時のタイムテーブル調整について:午後からの開所日は、13時より朝礼を実施、午後開所時の終礼は、11:45から清掃、11:55から簡単な終礼を行うことにします。
- ・年度末大掃除を予告していましたが年度初め(4月)に延期させていただきます。日程は4月号でお知らせします。

～ ピアアクトタイム 報告 ～

【開催日時】令和8年1月22日(木)
【参加者】16名(内登録者)3名

(活動内容)ピアアクトタイムすごろく
1月のピアアクトタイムは、雪がふわふわ舞う寒い日の開催でした。今回、実習生2人も参加され、すごろくゲームをしました。参加者の皆さんとたくさんお話ができ、心がポカポカとするような、温かく楽しい時間を過ごす事ができ、その雰囲気心地よさを感じました。感想では「普段聞けない話を聞くことができた」「話が盛り上がった」「面白かった」という温かい声をいただき、私の心も温かくなりました。活動を通して「コミュニケーションはキャッチボール」と改めて感じました。
ピアアクトタイムで1人でも多くの方の心がポカポカ温かくなって頂けたら幸いです。皆様のご参加、お待ちしております。(廣山)

【3月のご案内】
3月19日(木)13:00~14:15
3月26日(木)13:00~14:15

令和8年度のⅢ型利用登録更新等について

前号でもお知らせしましたが、来年度(4月から)の利用登録を今月中にお済ませください。NPO会員になられた方には4月のNPO総会のご案内をさせていただきます。また、賛助会員になられた方と、利用登録者で郵送費を支払われた方にはのぞみ便りを毎月お送りします。今月中に更新が出来なかった方は、登録解除になります。更新されていない方は、のぞみのご利用(通所、ちゃんぽん、運動サークル、ピアカウンセリング、面談、のぞみカフェ等)が出来なくなりますのでご注意ください。どうぞ、お早めによりしくお願いします。

～調理実習パート9Q～

日時:1月22日(木)
場所:もりまちハートセンター5階調理訓練室
参加者総数:12名(利用者6名、ボランティア2名、実習生2名、職員2名)
メニュー:豚汁、お粥、バレンタインチョコレート

(感想) 今回は長崎大学作業療法科の実習生2名(中川さん、藤村さん)が参加してくれました。豚汁とバレンタインチョコレートは上手に美味しく出来たのですが、調理実習終盤にさしかり、「ご飯🍚が炊けてない!」というハプニング発生。。職員の廣山さんの鶴の一声で急遽、お粥に変更しました!「お粥のほろがえって美味しい!」「失敗も調理実習の醍醐味!」と皆さんから温かい言葉を頂き、のぞみの皆さんは本当に優しいなと実感しました。ご参加、ご協力頂いた皆さん、ありがとうございました。

3月の調理実習は**3月19日(木)**を予定しています。メニューはグラタンの予定です(メニューは変更することがあります)※直接ハートセンター5階「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。(美希)

3月の調理実習 3月19日(木)
参加費(実食代)300円(前払い)
参加申込締切:3月17日(火)



実習生 中川さん

交流会びあるく報告

日時:1月10日(土)13:00~15:00
会場:森内ビル
参加者:13名(内、事務局登録者10名)

1月のびあるくでは、「傾聴やカウンセリングの手法」をテーマに、命の電話理事・副研修委員長の福田順子先生をお招きしました。講話では、傾聴は相談側が主役であり、支援する側は寄り添う存在であることや、傾聴の三要素「受容・共感・自己一致」の大切さが伝えられました。「辛かったですね」といった共感の言葉が、相手の安心につながることも学びました。後半はロールプレイを通して実践を体験しました。今回の講話は、ピアサポートに携わる私たちが、自分自身も大切にしながら関わってよいのだと確認できる学びの時間となりました。(尾道)

今月の予定:3月14日(土)13:00~15:00
会場:森内ビル
テーマ:「下半期および令和7年度の報告」



～ 運動サークル報告 ～

【1月の活動報告】
活動回数:2回 参加のべ人数:23名(長崎市登録者のべ人数:12名)
【ある日の記録】今日は今年最初の運動サークルでしたが、バドミントン・卓球と、みなさんの協力で明るく楽しく行う事ができました。バドミントンはダブルスのため、みなさん気持ちよく交代して頂き助かりました。また卓球は、私寺井を含めて8名だったので、台を2台出して、交代する事なくまわりながら楽しく出来ました。本当に今日はみなさんの協力で楽しく出来た事に、感謝の気持ちになりました。(寺井)
先月は事業所のイベント等が重なり、2回しか実施ができませんでした。今月は4回実施ができる予定ですので、ふるってご参加ください!寒い時期ですので、準備運動をしっかりといけがのないように十分注意してください。(海斗)
※3月は30日のみお休みです。



●1月のぞみカフェ(もちもちカフェ)報告

日時:令和8年1月24日(土)13:30~15:30
参加者:24名(利用者13名、ボランティア4名、職員4名、子どもさん3名)
会場:地域活動支援センターのぞみ

今回は毎月1回しているのぞみカフェを「もちもちカフェ」と名付けて、鏡開きしたお餅をみんなで食べよう!という企画をいたしました。今協力いただいたのはボランティアが宮崎さん、酒井さん、清水融さん、みいさん、それから実習生の中川さん、藤村さんです。一階台所では、宮崎さんと古川さんと実習生がお餅を焼いたりレンジで温める係り、清水さんと酒井さんは餅の味付け、トッピングから飲み物注ぎ、洗い物まで頑張ってくださいました。

今回用意したお餅の数は、約130個!それプラスお子さんたちがのどに詰まらせないように小さなお餅も用意しました。餅は1人5個は食べられる計算です。味付けの種類は、ぜんざい、きな粉、バター醤油、あんバター、チョコレートコーティング、番外編として、砂糖をつける(利用者さん希望り)、海苔も自由にプラス可能!でした。

2階はもちろんカラオケコーナーです。途中、廣山さんに2月のバザーで演奏する曲をお披露目してもらいました。中島美嘉さんの雪の華です。とても素敵な演奏と歌声でした!今回は利用者さんの子どもさんが2人と、河野さんの子どもさんM君もご参加で、Mくんは小さなお餅を2個食べた後は遊びに夢中!嬉しそうにお兄ちゃんたちの後をついてまわって遊んでました。こうして皆さん、お餅をおなかいっぱい食べた後、楽しく2時間を過ごされました。

最後に記念写真を撮って開きになりました。集まってくれた皆さん!お世話をしてくれたスタッフの皆さん!ありがとうございます。3月のぞみカフェは、**お花見**です。お花見の案内をご覧の上お早めにお申し込みください。(今日)



ボランティア 高崎さん

菜園日誌

ボランティアNさんの活動日誌より

1月報告
活動回数:2回 参加延べ人数:2人
【活動内容】除草作業・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】畑のタマネギに一回目の追肥を施し、より大きくなってきたように感じています。プランターのミニニンジンも来月収穫予定です。

