

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和8年4月号



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8年3月末日
編集責任者:河野 知房

HP

QRコード

Am-バナー

新年度がスタートしました。昨年度は新しい試みが多く、体制も大きく変わった変化の1年でした。少々無謀とも言える挑戦ができたのも、ひとえに皆さんのサポートのおかげです。改めて深く感謝申し上げます。最近、息子(3歳)が、私が爪を切る時に「ティッシュ敷かんとだめやろ!」と注意してきたり、休日に出かけようとする「今からのぞみに行くの?」と聞いてきたりします。子どもの鋭い観察眼と成長に驚かされる毎日ですが、私たち「のぞみ会」もそんなふうに日々成長していきたくて感じています。本年度も早々に大きなイベントが控えています。皆さんと一緒にいいものに作り上げたいと思います。どうぞよろしくお願いたします!(河野)

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)
参加者総数72名(スタッフ25名含む)

当日は、職員、ボランティア、ピアサポーター、利用者さん合計25名のスタッフでお客様をお迎えしました。元職員の佐野さんが駆けつけて下さり、藤原さん、Sさんと共に受付を担当してくださいました。佐野さんには前日から職員と共に運くまでバザー準備に協力いただきました。今回、開催直前にお菓子販売の変更があり、ダメ元で平たけしさんに相談...。急なお願いにも関わらず、快諾していただき、平さんのお母様のお店「たいらペーカーリー」さんにパンを出品していただきました。パンの販売は、2階で、職員の前田さんと和花ちゃんがボランティアととも手伝ってくださいました。2階では他に楽々工房さん、手づくりYOKOさんに出店いただきました。当てくじお菓子には黒岩さんとSさん、ハンドメイドコーナーは職員の川中さんと利用者さんが担当、お遊びコーナーは、ボランティアの清水さんと河野さんのお母様の志保さんが担当してくださいました。1階リビングのステージでは、エヌリカバリーの受講生による演奏、音楽教室の生徒さんのエレクトーン演奏、ボランティアの林さんや川上さんによる演奏、精神科医師の今村明先生の演奏と続きました。今村先生の患者さんでもある「影人-kagebito-P」さんが作曲した「それは僕らの物語」という曲を披露してくださいました。次に職員の前田さんによるピアノ弾き語り演奏。ミスなく綺麗な歌声が響き、素晴らしい演奏でした!職員「KAWANOBAND」は「猫」と「レディ・マドンナ」を演奏しました。同時進行で森内ビルでは、ピアサポーターがピアサポート体験を2回、ピアサロン体験を2回行いました。のぞみの音楽室は「ピアサポーター啓発コーナー」を設け、職員重富さんとボランティア友添さんがピアサポーターと共に活動の紹介をしました。皆様のご協力のおかげで、無事にバザーを終えることが出来ました。ご参加いただきました方々、本当にありがとうございました!(今田)



クレンダーのお知らせ

日時2026年4月27日(月) 10:30~11:45

令和8年度がスタートしました!
中掃除を4月27日(月)に実施します。いつも皆さんにご協力頂き、普段掃除できていないところの清掃をしています。ご参加される方にはお昼に美味しいスイーツを用意いたします。是非ご参加ください。ご協力頂ける方は4月22日(水)までに申し込みをお願いします。(美希)

~ 寄贈報告 ~

2月18日~3月18日にいただいた寄付です、お名前が漏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。

| | |
|-----------|-----------------|
| 【利用者さん】 | 【ボランティア、支援者、理事】 |
| 太田さん お菓子 | 佐野さん お菓子 |
| 【音楽教室】 | 黒岩さん バザー寄付金 |
| 原口さん お菓子 | 志保さん お菓子 |
| 【ピアサポーター】 | 【家族会】 |
| 貞包さん マスク | Nさん バザー寄付金 |
| | Iさん バザー寄付金 |

~ 運動サークル報告 ~

【2月の活動報告】
活動回数:4回 参加のべ人数:32名 長崎市内登録者のべ人数:20名
【ある日の記録】 今日は何年ぶりにHさんが運動サークルに参加され、バドミントン卓球と頑張っていました。今日で運動サークルが終了する二人の実習生、藤村さん、中川さんも元気に参加され、最後までバドミントン卓球と頑張っていました。また、Aさんも久しぶりでバスに乗り遅れたとの事で、バドミントンには間に合わなかったのですが、後半の卓球は楽しく行っていました。(寺井)

【4月のご案内】
・令和8年4月6日(月)・13日(月)
・20日(月)(やまぼうし合同)・27日(月) 13:00~14:30

ピアちゃんだより
ピアサポートちゃんぽん
2月28日(土) 10:00~12:00
場所:大橋町東部自治会公民館
参加者:25名(登録者20名、見学者1名)

【1グループ】 ①孤独を感じる時の対処法 ②ぐっすり寝起きするための工夫
【2グループ】 ①眠れない時の対処法 ②気分が沈んだ時の対処法
【3グループ】 ①最近楽しみにしている事 ②気持ちの切り替え方
2月も、たくさんの方にご参加いただきました。新しい仲間も増え大変嬉しく思っています。仲間の輪であるピアサポートちゃんぽんは、私にとって大切な居場所です。例会後の会場のすがすがしい雰囲気も、いつもパワーを感じています。今月は新しい年度のスタートです。今月も皆様のご参加をお待ちしております。(廣山)

【4月のご案内】
令和8年4月25日(土) 10:00~12:00
会場:大橋町東部自治会公民館

~リカバリーカレッジ長崎オープンカレッジ報告~

開催日時:令和8年3月15日(日) 会場:大橋町東部自治会公民館
参加総数:27名 内訳/来場者19名、運営委員6名、職員2名
リカバリーカレッジ長崎オープンカレッジを開催しました。リカバリーカレッジSAGAを運営されている、じゅんじゅんさんと椋山淳平さんが動画配信で講演をしてくれました。ご自身の病気やリカバリーカレッジSAGAの運営について、わかりやすく、ユーモアを交えてお話しされました。その後はリカバリーカレッジ長崎運営委員のムードメーカーたかさんがリカバリーカレッジを受講した経験をお話してくださいました。後半は3グループに分かれ「長崎でやってみよう講座」等をテーマにグループワークを行いました。ご参加頂いた方から「講演がとても良かった。」「楽しく時間があっという間だった。」という嬉しいお言葉を頂きました。ご参加・ご協力頂いた皆さん、ありがとうございました。(美希)

~エヌ・リカバリー新職員紹介~

この度エヌ・リカバリーの職員として新たに2名が加わることにになりました!のぞみと合同の活動の際はご一緒する機会があると思います。お二人からコメントをいただいています!
(宮里さん)
2月から職員になりました。前田真穂と申します。さらさらしたものが好きで、ストレッチをする時間が落ち着きます。プライベートでは、3歳の息子と毎日追いかけてっこやしています。皆様と雑談も楽しめたらうれしいです。どうぞよろしくお願致します。



~ 3月家族会報告と5月家族会案内 ~

日時:3月14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、河野施設長、登壇者:廣山さん、合計11名
講座テーマ「のぞみが行っているピアサポート活動」

今回はのぞみの職員でありピアサポーターである廣山さんについて、1月1日実施している「ピアサポートちゃんぽん」についての講話をしていただきました。「ピアサポートちゃんぽん」のルールや、取り上げられるテーマの紹介、参加を重ねるごとに現れてくるさまざまな効果、そしてピアサポート活動を行う意義などについて、わかりやすく丁寧にお話してくださいました。会員からは「今までピアサポートって何だろう?と思っていたが、ルールがしっかり決められていて、一つ一つのテーマに意味があり、大変ためになると思った」「廣山さんの話し方がとてもわかりやすく、効果の具体例もよく理解できた」「参加するようになってから生き生きとなり、生活リズムも身なりも改善されてきた。知らない人に教えてあげたい」「自分の気持ちを人に話したら、他人の意見や考えを知ることのできる貴重な活動だった」と等の感想をいただきました。こうした声からも、ピアサポートが当事者の方々だけでなく、ご家族にとっても大きな支えとなっていることが伝わってきました。次回も、皆様と一緒に学びを深め、笑顔あふれる時間を過ごせたらと思っています。(今田)

令和8年5月家族会のご案内
令和8年5月9日(土)10:00~11:45
テーマトーク「SST(ソーシャルスキルトレーニング)」(山口海斗氏)

交流会びあるく報告

日時:2月14日(土) 13:00~15:00
会場:森内ビル 参加者:15名(内、事務局登録者10名)
2月の交流会びあるくでは、「ピアサポーターによるピアサポート」をテーマに活動を行い、びあるく会員が1日頃の悩みや課題を語り合いました。支える立場にあるピアサポーター同士が思いや葛藤を共有でき、有意義な時間となりました。「安心して話してもらおうための方法」「相手が嫌な顔をした時の対処法」等のテーマで話し合い、会員からは「参考になった」「今後開催してほしい」といった声も寄せられました。また、2月から新たに7名の会員を迎えました。今月の活動もとても楽しんでいます。(尾道)

【4月のご案内】
令和8年4月11日(土) 13:00~15:00
会場:大橋町東部自治会公民館
テーマ:「ピアサポーター同士のピアサポート」

新ボランティア紹介

3月から活動に入ってくださいっている新ボランティア 松尾恋羽(こはね)さんです!
新しくボランティアをさせていただいた松尾です。活動を通じて少しでも利用者の方々のお役に立てればと思っています。最近は散歩をしながら知らない道歩くのが楽しいです。どうぞよろしくお願いたします。



2026年4月スケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|----------------------------------|--|---|-----------|--|
| | | | 1 ピアカウンセリング カラオケ DAY | 2 ピアカウンセリング ※PM閉所 (職員会議) | 3 ※閉所 | 4 |
| 5 | 6 菜園 運動サークル | 7 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) | 8 当事者研究 ピアカウンセリング カラオケ DAY | 9 給与・ 謝金支払日 ピアカウンセリング カラオケ DAY | 10 ※閉所 | 11 交流会がある (公民館) ピアサロン |
| 12 | 13 菜園 運動サークル | 14 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) | 15 ピアカウンセリング カラオケ DAY | 16 調理実習 (ハートセンター) ※調理実習参加者 は片付け※ ピアミーティング ピアカウンセリング | 17 ※閉所 | 18 |
| 19 | 20 菜園 運動サークル (やまぼうし合同) ピアサロン | 21 ピアサポート のぞみ (テーマトーク) | 22 長大看護実習 当事者研究 ピアカウンセリング カラオケ DAY | 23 ピアカウンセリング ピアトークタイム | 24 ※閉所 | 25 ピアサポート ちゃんぽん (公民館) のぞみカフェ |
| 26 | 27 NPO総会 長大OT実習開始 クリーンデー (エヌリカ合同) 運動サークル | 28 ピアサポート のぞみ (今月の振り返り) | 29 昭和の日 | 30 ゴールデンウィーク (4/29~5/6) | | |

～ ピアトークタイム 報告 ～

【開催日時】
①令和8年2月12日(木) 13:00～14:15 【活動内容】
①実習生を囲んでのピアトーク
(参加者)13名、(内登録者)7名
②令和8年2月26日(木) 13:00～14:15 ②ピアトークタイムすごろく
(参加者)4名、(内登録者)2名

実習生最終日のピアトークは参加者からの多くの質問に実習生が答えてくれました。お題にこたえて進む「すごろくゲーム」では、他愛もないような日常の話を和やかな雰囲気の中で語り合うことができました。今月も皆様のご参加をお待ちしております。(廣山)

【4月のご案内】
令和8年4月23日(木)13:00～14:15

～調理実習パート10～

日時:2月19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8名、ボランティア2名、職員2名)
メニュー:ナポリタン、ミートソースパゲッティ、ホワイトデュークッキー

今回はスパゲッティとクッキー🍪に挑戦しました!調理器具の揃ったハートセンターで調理実習を行うようになってからいろいろなメニューに取り組むことができ嬉しく思います。今後も皆さんのご要望をお聞きしながらメニューを考えていきたいと思ひます。ご参加お待ちしております。4月の調理実習のメニューは、サンドイッチとクラムチャウダーの予定です(メニューは変更することがあります)



手作りクッキーです

【4月のご案内】
令和8年4月16日(木)
参加費(実食代)300円(前払い)
参加申込締切:4月14日(火)

※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時までには解散となります。

消防訓練報告

令和8年3月10日(火) 10:40～11:45
参加者:14名(Ⅲ型利用者1名、Ⅲ型職員2名、エヌ・リカバリー利用者6名、エヌ・リカバリー職員5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、令和7年度2回目となる消防訓練を実施しました。今回は自主訓練という形で、通報訓練と避難訓練を行いました。火元は2階の職員室からで、この時期に起こりうる、ストーブからの出火を想定しました。職員の声掛けや迅速な避難により、全員無事に外に避難完了できました。その後は振り返りを行い、動画視聴やクイズ等を通して学びました。また、列ルートの避難経路の確認や避難はしごの使用方法についても確認を行い、あまりない機会に新鮮な反応を示されていました。本年度も消防訓練を2度実施します。次回は水消火器を用いた訓練も実施する方針です。皆様のご参加をお待ちしております。(海斗)

6月ピアサポ祭り ボランティア求む!

2026年6月14日(日)に、ベネックス長崎ブリックホール国際会議場にて、のぞみとエヌリカバリーの合同バザー「ピアサポ祭り」を開催します。(開場は午後の予定)
今年2月に行いました、NOZOMIエヌリカ合同バザーのような形の「音楽とピアサポートを同時に行い、長崎のぞみ会を知ってもらう」ともピアサポーターの活動の周知をはかる」大がかりなイベントを行う予定です。日頃ご協力いただいているボランティアの皆様の応援を募集します。また、当日ご参加が無理なボランティアさんも準備や集客動員にご協力いただけたらと思います。この記事を読まれた皆様、応援よろしくお願いします!

日時:令和8年3月2日(月) 10:40～11:40

ひな祭り

参加者:12名
(Ⅲ型利用者2名、生活訓練受講生5名、職員5名)
会場:地域活動支援センターのぞみ

今回も部分と同じく、Ⅲ型と生活訓練の利用者合同で開催しました。始めにひな祭りに関する紙芝居を職員が朗読。ほぼぶっつけ本番でした。利用者さんに役を交代して、職員が紙芝居を鑑賞しました。主役のウサコさんを始め、皆さん、急な提案にもかかわらず、うまくて感心しました。次に、ひな祭りに関する〇×クイズを行いました。みんなとても真剣に考えて回答し、正解発表の度に喜びと落胆の声が入り混じりました。問題は難しかったのですが、問題16問中平均13問正解と意外と正解率が高く驚きました。残った時間は、関西風と関東風の2種類のひなあられを食べてゆっくり過ごしました。また季節の行事をみんなで楽しみましょう!(今日)



～2月のぞみカフェ～

日時:令和8年2月28日(土) 13:30～15:30
参加者:20名(利用者14名、ボランティア7名、職員5名、その他子ども2名)
会場:地域活動支援センターのぞみ

今回は、宮崎さん、みいさん、藤原さん、Sさんにボランティアとしてお世話いただきました。今回、ピアサポーターの辻さんがカフェに初めて参加しました。辻さんは、子どもたちに前からの知り合いのように声をかけし、子どもたちがすっかりなついて楽しんで会話をしていました。子ども扱いしないで話しかけているのが子どもたちに受けていたようです。職員の手斗さんは美味し創作ドリンクを用意してくれました。今回の限定メニューはストロベリーラテ、とっても美味しかったです!途中、利用者さんのお一人が自分で作詞作曲した曲を音楽室で披露されました。2階では賑やかにカラオケ大会!ボランティアの皆さんが打楽器で盛り上げてくださいました。4月も皆様のご参加をお待ちしています!(今日)



【4月のご案内】
令和8年4月25日(土) 13:30～15:30
会場:地域活動支援センターのぞみ
申込締切:4/22(水)

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30～11:00
- ピアサポートのぞみ : 毎週火曜10:35～11:40
- カラオケDAY : 毎週水曜13:00～14:15
- ピアサポートちゃんぽん : 月1回土曜10:00～11:50
- 運動サークル : 毎週月曜13:00～14:30
- 当事者研究 : 月2～3回水曜1時間程度
- 黒岩さんDAY : 月1～3回 1人30分まで
- ピアトークタイム : 木曜 13:00～14:15
- 調理実習 : 基本毎月木曜10:35～11:40
- ピアカウンセリング : 水曜・木曜
片付け13:00～13:30

お知らせア・ラ・カルト

- ・本年度よりのぞみ会議に代わり、ピアミーティングでⅢ型の生活についてのすり合わせを行います。ご参加よろしくお祈いします。
令和8年4月16日(木) 13:00～14:15 (第1回ピアミーティング) ※場所:地域活動支援センターのぞみ1F
- ・4月26日(日)はNPO定期総会です。案内ハガキが届きましたら必ず返信用ハガキにご記入の上ご投函ください。大橋町東部自治会公民館にて開始時間は13:00～です。
- ・4月27日(月)～6月13日(土)の約7週間、長崎大学保健学科作業療法学専攻の4年生がお二人、エヌ・リカバリーのほうに実習に入ります。Ⅲ型との合同活動の時に顔を合わせることがあるかと思ひます。皆さんよろしくお祈いします!

菜園日誌

ボランティアNさんの活動日誌より

【2月報告】
・活動回数:4回 ・参加延べ人数:6人

【活動内容】
・ミニニンジンの収穫
・除草作業
・如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】
ミニニンジンはやや小ぶりの収穫となりました(味はおいしかったです)。また花壇に植えていたチューリップの芽が見えはじめ、今からが楽しみです

