

NOZOMI NEWS

のぞみ便り

令和8年5月号



長崎の街も、色鮮やかな新緑がまぶしい季節を迎えました。私事ではございますが、この春から作業療法士として、より専門的な視点で皆様のサポートをさせていただけるようになりました。のぞみ会での2年目という節目に、こうした新たなスタートを切れたことを大変嬉しく思っております。また、新しいことに挑戦をしていきたいと思えます。気候の安定するこの時期、のぞみでの様々な活動を通して、皆様と一緒に心身ともにリフレッシュできる時間を共有し、あわせて自身の安定もはかりたいです。今月もどうぞよろしくお願いいたします。(海斗)

お花見報告

日時:3月28日(土) 行き先:護国神社(長崎市城栄町41-67)
参加者:29名(Ⅲ型利用者9名、エヌ・リカバリー受講生6名、ボランティア5名、利用者家族6名、Ⅲ型職員2名、エヌリカバリー職員4名)

今年から、お花見はちかつNOZOMIとエヌリカバリーの受講生合同でのイベントとなりました。ボランティアは、宮崎さん、清水さん、藤原さん、みいさん、Sさん、職員は、河野、美希、海斗、廣山、村岡、イマダが参加しました。1週間前から心配していた天気は見事に晴天!桜の花はちらほらとしか咲いていませんでしたが気持ちのいいお天気で何よりでした。護国神社に到着して一息ついたところで、チーム対抗のゲームです。すみれチーム、みどりチーム、わさびチームの3チームに分かれて、得点を競いました。1つ目、2つ目、とゲームが続き、3つ目のゲームは「この曲ななに?」最近のヒットソングの一部を演奏し、曲名を当てるゲームです。ここで音楽教室の生徒さんたちの能力が発揮されました。大人が知らない曲を、いとも簡単に当てられました。12時となり、お弁当の時間になりみんなで美味しくお弁当をいただきました。お昼休み、こどもたちは、広場でシャボン玉とパラシュートで遊びました。パラシュート、飛ばすのが難しいかな?と思ってましたが、大人たちが、かっぱい投げで上手に飛ばせてみせて、子どもたちも真似して何度も何度もチャレンジしていましたよ!さあ、午後からはジェスチャーゲーム。出題者がうまくジェスチャーをして答えを導いていました。最後に三択クイズです!職員の部活、恋バナなど色んなジャンルの三択クイズが提供されて、みんな頭を抱えながら答えを出していました。ゲームが終わり、集計結果発表で1位から3位までが決まりました!すみれ 133点、わさび 137点、みどり 154点で、みどりチームの優勝!勝ったチームから、景品を選びました。全員が景品を選んだところで、お聞きとなりました。「また来年も参加したいです」というLINEをいただきました。また来年のお花見も楽しく過ごせるといいなと思います。(今田)



～のぞみピアサポ祭り2026ニュース～

今回は九州ろうきん様の助成を受け、精神障害者ピアサポーターの活動を多くの方に知っていただくことを目的とした大きなイベントとなります。オープニングでは、三和中央病院の院長、塚崎 稔 先生にご講話をいただきます。また、精神科医の今村 明 先生がボランティアとしてご参加、演奏も披露していただきます。生徒さんやボランティア、職員の演奏ももちろんあります!ロビーでは、おなじみの出店に加え、たいらペーカリーさんの手作りパン、わた菓子、ポップコーン、また、志保先生による茶道コーナーも準備しています。詳しくはバザーチラシをご覧ください。多くの皆さまのご来場をお待ちしています!

日時 2026年6月14日(日)
会場 ベネッセ長崎ブリックホール 国際会議場(3階)
開場 13:00～16:00

※ピアサポートやピアサロンの体験をご希望の方は予約制とさせていただきますので、ご連絡ください。なお、参加希望者多数の場合、初めて受ける方を優先させていただきます。ご理解ご協力よろしくお願いいたします(今田)

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4月末日
編集責任者:河野 知房



HP Amabaoba

～調理実習パート11～

日時:3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:グラタン、おにぎり、白玉フルーツポンチ

(感想)
今回は、「グラタン」と「白玉フルーツポンチ」に挑戦!メインのグラタンは、表面にきれいな焼き目がつき、見た目も味も最高の仕上がりとりました。デザートは白玉作りでは、皆さんでわいわいと団子を丸め、個性豊かな白玉が出来上がりました。「もちもち」で、フルーツの甘酸っぱさと相性抜群でした。今回も皆さんのご協力でスムーズに終わることができました!次回もご参加お待ちしております😊

グラタン焼けてるかなあ～?



5月の調理実習のメニューはロコモコ丼とデザート1品の予定です(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。

【5月のご案内】
5月21日(木)
参加費(実食代) 300円(前払い)
参加申込締切:5月19日(火)

交流会びあるく報告

日時:3月14日(土)13:00～15:00
会場:森内ビル(大橋町3-32)
参加者:14名(内、事務局登録者9名)

3月のびあるくは、令和7年度の年間報告が行われました。この1年は外部活動、リカバリーストーリー発表など様々な場面でピアサポーターが活躍し、大学・医療・福祉・行政など多分野へと活動が広がりました。会員からは「誰かの力になれて良かった」「初開催の会場に挑戦できた」などの声も寄せられました。今後は、医療・福祉現場でのピアスタッフ雇用の実現や、さらなる活躍の場の拡大・人材育成を目指していきます。(尾道)



今月の予定:5月9日(土)13:00～15:00
会場:大橋町東部自治会公民館
テーマ:「不眠への対処法」
講師:真珠園療養所 福田 健一郎先生

WRAP(元気回復行動プラン)講座

令和8年度「WRAP(ラップ):元気回復行動プラン」講座をスタートします!
「WRAPって何だろう?と、ほんの少し興味がわいた」「自分を元気にする方法を、みんなと一緒に探してみたい」という方におすすめです。
WRAPという言葉を知って聞いた方もお気軽にご参加ください。
●日時:2026年6月6日(土)14:00～16:00
●場所:地域活動支援センターのぞみ
●参加申し込み期間:5月7日(木)～6月1日(月)
※LINEWORKSをされている方はラインワークスでお願いします
●参加費:Ⅲ型の利用登録をされている方は1000円(お菓子や飲み物をご用意しています)

※Ⅲ型の利用登録をされていない方の参加費についてはお問い合わせください
※お支払いは、当日お釣りのないようお願いします。(WRAP認定ファシリテーター たか・美希)

ピアちゃんだより

3月21日(土) 10時～12時
会場:大橋町東部自治会公民館
参加者:20名(登録者:10名、研修生:5名、見学者:2名)

【1グループ】
①協調性をうまくとるには?
②やる気がどうしても出ないどうしてる?
【2グループ】
①怒った時に、気持ちをすずめる方法
②場にあった人との関わり方について
【3グループ】
①やるかやらないかの決め方、優先順位のつけ方
②新生活への不安対策

令和7年度最後のピアサポートちゃんばんは、ピアスクールの研修生も司会進行をされ、新しい雰囲気の中での開催となりました。また、見学の方も2名ご参加いただき、活動の広がりを感じることができました。今月も皆様のご参加をお待ちしております。(廣山)

【5月のご案内】
日時:5月23日(土) 10:00～12:00
会場:大橋町東部自治会公民館

新ボランティア紹介

3月24日に新しいボランティアの方が入られました! よろしくお祈りします!

新しくボランティアさせていただく永田と申します。慣れないことも多いですが、少しでも皆さんのお役に立てたら嬉しいです。活動を通して、安心して過ごすことができる雰囲気づくりができるようになりたいと思っています。編み物が好きなのでたくさんお話しできたらと思っています。これからよろしくお願いいたします。



2026年5月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
ゴールデンウィーク (4/29～5/6)						
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			家族会
ゴールデンウィーク (4/29～5/6)				ピアソニック	※閉所	交流会がある (公民館) ピアサロン
10	11	12	13	14	15	16
	菜園	ピアサポートのぞみ (テーマトーク)	当事者研究			
	運動サークル		ピアソニック カラオケ DAY		※閉所	
17	18	19	20	21	22	23
	菜園	ピアサポートのぞみ (テーマトーク)		調理実習 (ハートセンター)		ピアサポートちゃんぽん (公民館)
	運動サークル (やまぼうし合同)		ピアソニック カラオケ DAY	ピアトークタイム 黒岩さんDAY ピアソニック	※閉所	のぞみカフェ
24	25	26	27	28	29	30
	菜園	ピアサポートのぞみ (今月の振り返り)				
	運動サークル		ピアソニック カラオケ DAY	ピアトークタイム	※閉所	
	ピアサロン					
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1～2回水曜 1時間程度
- ピアトークタイム : 木曜 13:00～14:15
- ピアソニック : 水曜・木曜
- ピアミーティング : 偶数月木曜 13:00～14:15

お知らせア・ラ・カルト

- ・ピアサボ祭りで販売する古着や日用品の募集は締め切りました。ご協力ありがとうございました！
- ・4月16日に行いましたピアミーティングの内容の報告は6月号で致します。
- ・5月は7日(木)より閉所いたします。それまではお休みとなっています。
- ・ちかつNOZOMIでWRAP・パーソナルメディアを担当していた馬渡春彦さんは、一身上の都合のため、2025年3月末に退職されました。

～ ピアトークタイム 報告 ～

【開催日時】

①3月19日(木)13:00～14:15 ②3月26日(木)13:00～14:15
(参加者)4名、(内登録者)4名 (参加者)4名、(内登録者)2名

【活動内容】ピアトークタイムすごろく・あみだくじトーク

新ボランティアの永田さんも参加されました。参加者の皆さん、活動を通して日頃あまり話さないような話もされ、お互いのことを共有することで、インプット・アウトプットの貴重な時間を過ごすことができました。今月も皆様のご参加をお待ちしております。(廣山)

【5月のご案内】

5月21日(木) 13:00～14:15

～ 上がったたり下がったりする人生を 波乗りしつつ生き延びてやる ～

利用者の上戸さんが、日々の生活の中で感じた思いを短歌に詠まれています。今年、長崎新聞の郷土文芸欄「歌壇」に入選され、掲載された作品をご紹介します。

- ・人生の波に上手に乗れるやう 波といふ字を書き初めに書く (2/2掲載)
- ・心に串刺さる者と書き 患者です とてもとつても心が痛い (2/8)
- ・「何かの縁」そんな言葉でここいない「宿命」もつとえぐられる何か (2/16)
- ・共感してくれずとも理解などしてくれずとも認めて欲しい (3/15)
- ・仲間らよ 影が濃ければ濃い程に 光も強い それを跨ろう (4/12)

自分も含めて、のぞみの皆様へのエールと尊敬を込めて詠みました(上戸さんより)

上戸さんの短歌は、人生の波を真正面から受け止めながらも、前を向いて生きようとする強さと優しさにあふれています。今後も上戸さんの作品を楽しみにしています！(今田)

～ 寄贈報告 ～

3月19日～4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。

【ボランティア、賛助会員、ピアサポーター】

- 須田さん インクカートリッジ
- 武男さん 寄付金
- 重富先生 もち吉のお菓子
- 雄次さん レジャーシート
- Sさん バザー出品用日用品
- 藤原さん バザー出品用衣類
- タイルシール・プチドロップステッカー
コットンパフィー・おはじき風シールなど



バザーで販売させていただきます！

【利用者さん】

- Yさん バザー出品用日用品

【音楽教室】

- Kさん シール多数(バザー出品用)

～ 5月家族会案内～

ゴールデンウィーク、楽しくお過ごしでしょうか。5月の家族会は、職員の間口海斗さんによるテーマトーク「SST」です。

SSTとは、「ソーシャルスキルトレーニング」の略で、「人との関わり方や毎日の生活をよりスムーズにするコツを、楽しく練習しながら身につけるトレーニング」のことです。たとえば

- ・挨拶やお願いの仕方
 - ・自分の気持ちを上手に伝える方法
 - ・困った時にどう対応するか
 - ・友人や周りの人と楽しく話すコツ
- などを手本を見たりやってみたりしながら学びます。みなさんと一緒に学んでみましょう！皆様のご参加をお待ちしています。(今田)

開催日:令和8年5月9日(土)

場所:地域活動支援センターのぞみ 2階

時間:10:00～11:45

内容:テーマトーク「SST(ソーシャルスキルトレーニング)」講座/
山口海斗氏

～ 運動サークル報告 ～

3月の活動報告

活動回数:4回

参加のべ人数:25名 内登録者のべ人数:14名

～ある日の記録～

今日はメンバーが少なく、最初はバドミントンを私とKさんで行いました。後半は、バドミントンを早く切り上げて、卓球台1台で海斗さんも交えて4人でダブルスを行いました。4人とはいえ盛り上がりました。私事ですが、令和7年度、私にとって、最後の非常勤職員としての運動サークルのお世話をさせて頂きました。今年度は有償ボランティアとして、お世話させて頂きます。よろしく願います。(寺井)

【5月のご案内】

- ・5月11日
- ・5月18日(やまぼうし合同)
- ・5月25日

菜園日誌

ボランティアNさんの
活動日誌より

3月報告

活動回数:5回 参加延べ人数:7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 3月末に咲きました！
- ・各種種蒔き

【日誌より近況ピックアップ】

カラシナ・大根葉・コマツナ・ミズナの種蒔きを行い、いずれも少しづつ発芽が始まっています。花壇のチューリップももう少し花が咲きそうです。

