



カラー版は
こちら！！

のぞみ 便り

9月号

みんなそれぞれ

できることから始めてみよう！



早くも9月。気象庁では9月～11月を秋として区分しているようです。秋と言えば「〇〇の秋」というほど、活動意欲が増す季節ですよ！今月号のTOP記事は、ブルーリボンの作品展紹介と防災です！表紙は、ブルーリボンの素敵なコーヒー染め♪9月末に作品展があるのでぜひお越しください♪そして9月1日は防災の日。みんなで日々の備えについて考えてみましょう！



ブルーリボンコーヒー染め作品展

カラフル・それぞれの色、かたち ～アイデアと笑顔の連鎖反応～

2024年9月21日（土） - 25日（水）

11時～15時まで

期間中、喫茶店の
営業はお休みです

おいしいクッキー＆ケーキもご用意しています。
テイクアウトコーヒーと、休憩スペースもあります。
ぜひ、遊びにお越しください。お待ちしております。

のぞみ福社会ブルーリボン 喫茶にて開催

吹田市佐竹台4-11-15

TEL:06-6337-4433

阪急バス「佐井寺北」下車徒歩2分



9月1日は防災の日



～日々の備えを見直しましょう～

9月1日は「防災の日」。そして8月30日～9月5日は防災週間です。8月には九州で大きな地震があり、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が出された時期もありました。防災についての話題が増え、防災グッズも身近になってきましたよね。それでも実際は、来るべき災害に対して具体的な備えができていない人も多いのではないのでしょうか？この機会に、非常持ち出し袋や避難所など、防災についてぜひ考えてみてください♪



吹田市の防災の取り組み



ご自宅の周辺にどのような危険があるかを知っておくことは、安全確保や避難の際にとっても有効です。吹田市では「吹田市防災ブック」を作成し、配布しています。吹田市全域のハザードマップや日々の備えなどついて、絵や図を交えてとても見やすく説明してくれています。最新版は吹田市ホームページで見ることができます。

「防災ハンドブック」も作成されています。

そちらもチェックしてみてください。

吹田市 防災ブック

検索

吹田市 防災ハンドブック

検索



※吹田市防災ブック P53～P54 ページ 抜粋

字が小さくて見えにくいですが、非常持ち出し袋の中身の例です。吹田市の防災ブックに載っていますので、詳しくはそちらをご覧ください。

<p>非常持ち出し品 ※避難時にすぐ取り出せる場所に用意するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 携帯ラジオ 携帯充電器 懐中電灯 手袋 メガネ ビニールシート ぬいぐるみ 雨具 地図 黄箱品 貴重品 母子手帳 手鏡 筆記用具 	<p>非常食・水 ペットボトル飲料(水、ジュースなど)、缶詰、ビスケットなど火を通さず食べられるものを準備。チョコレート、キャラメルなどのお菓子もカロリーが高く、非常食になる。レトルト食品、カップめんなども用意。</p> <p>耐熱ラップ 火傷にがぶれば強い物が通り火の節約に。アルミホイルも同様の役に立つ。</p> <p>ウエットティッシュ 非常時に、風呂に入れないときに保身。</p> <p>マスク ホコリ、匂い、菌感染から身を守る。</p> <p>手鏡</p> <p>筆記用具</p> <p>黄箱品</p> <p>貴重品</p> <p>母子手帳</p> <p>手鏡</p> <p>筆記用具</p>	<p>非常備蓄品 ※災害から復旧するまでの数日間を支えるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 水タンク 毛布、タオル 使い捨てカイロ 使い捨ての皿、コップ カセットコンロ・ガスボンベ <p>100円均一ショップでもそろえられる</p> <p>防災グッズを買いそろえるのは面倒という方、ナイフ、ライター、スリッパ、アルミシート、携帯トイレなど、二つの店で手軽にそろえることができます。</p> <p>家族構成、年齢によって必要なもの、量は異なります。何が必要かをよく考えて用意しましょう。</p>
---	--	---

各事業所でも、利用者みなさんと一緒に防災について考えていく機会を増やしていく予定です。防災について、わからないことや心配なことがあれば、遠慮なく各事業所のスタッフにお声かけください。他人事とは思わず、ぜひ自分ができる備えをしてみてくださいね♪



のぞみ共同作業所

生活介護



暑い暑い夏です。もう遅いかもしれませんが日傘の購入を検討しています。

「安心して通える」「来ると元気になる」「やりたいことが見つかる」「興味を持ったことに取り組める環境がある」「利用者の声から始める」ということを大切にしています。多種多様なプログラムを準備し、みなさんが一歩踏み出すためのお手伝いをしたいと考えています。

月～金 9時～18時

電話：06(6310)0345 (FAXは休止中です)



夏、満喫しました

去年スタッフのコロナ感染で中止になってしまった「かき氷」、今年は無事楽しく開催できました。あずき、フルーツ、アイスなどトッピングし、「冷房の効いた部屋で冷たいものを食べて寒いのは、とても贅沢ですね」という感想も出ていました。

また、内職で「うなぎのたれシール貼り」をさせて頂いている関係で、今年もうなぎを頂戴いたしました。ありがたいことです。「やっぱり美味しい！」と大好評でした。

さらに有志で蝉取りにも行き「ぼくのなつやすみ(ゲーム)を思い出します」と、子どもころ以来の蝉取りを楽しまれていました。ただ、蝉の声は聞こえるも姿は見えませんでした。残念。

年々暑さがこたえますね。残暑はまだまだ続くので、皆さまお気を付けてください。



新しい活動が始まりました

Aさんから「同好会を作りたい」と希望が出て「文芸同好会」が立ち上がりました。ジャンルは小説だけでなく漫画も可ということで、それぞれがこれまで読んできたものを話したり、情報交換しています。まだ数回の活動ですが、これからのようになっていくか楽しみです。これ以外にも「地歴同好会」「旧ジャニーズ同好会」も立ち上がり、部員大募集中です!

新しい活動が始まりそうです

これまでのぞみ共同作業所では「みんなで音楽鑑賞」のプログラムはありましたが、コロナの影響もあり演奏プログラムはありませんでした。のぞみ総会での演奏に参加させてもらった楽しさもあり、いよいよ音楽演奏のプログラムが始動しようとしています。***ご自宅に眠っている楽器はございませんか。取りに伺います。ご連絡ください。**

見学、相談など、いつでも受け付けておりますので、ご興味のある方はご連絡ください。ご家族の方、支援者の方のみの見学も大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

Tel 06-6310-0345

ブルーリボン

— 就労継続支援B型 —



事業説明 ころの病を抱える人たちのふれあいの場です。
喫茶店、コーヒー染め、すいたんのおやつ作り、医師や看護師との勉強会などなど。思い描く地域生活を実現していくことを応援します！

月～金(土日祝日は休み) 9時～17時 / 電話・FAX : 06(6337)4433

三瓶和敏写真展『REKISHI』開催しています

ブルーリボンの非常勤スタッフでカメラマンとしても活躍されている三瓶和敏さんの個展が、喫茶店内で開催されています。これまで三瓶さんが撮影された風景や、メンバーさんの手のひらをテーマにした作品がたくさん展示されています。9月は2日(月)～7日(土)と、10日(火)、13日(金)に開催されています。ぜひご覧になりに来ていただくと幸いです。



開催期間:9月2日(月)～9月7日(土)

9月10日(火)、9月13日(金)

時間:11時～15時

※ 7日(土)は記念撮影も行っています。(L判1枚500円)
(喫茶で使えるコーヒーチケット付き)

18歳からカメラを持ち、カメラマンとして活動してきました。
写真とは、当時の匂いや感情、思い出を切り抜けるものだと思います。
音楽みたいに、その写真を見たら思い出してしまうものが人それぞれあります。
そんな素敵な物を残していくことが、今では自分の生き甲斐になっています。
「思い出を切り抜き、思い出の宝箱をつくる」
カメラマンはそういうものだと思います。
そんな宝箱をこれからも沢山残していきたいと思います。
貴方はどんな宝箱がありますか？
是非、コーヒーを飲みながら僕の宝箱達を見にきませんか？

三瓶 和敏

ぼぼちゃん初個展!

ほわほわ共感

～共に感じともに楽しく～

たくさんの来場者のなか、無事に終了しました♪

ぼぼちゃんのひとこと

個展も皆さんのお陰様で、毎日盛況でした。
作品もよく売れて、無事に終わり、感無量でした!

ご来場いただいた皆様、どうもありがとうございました!



きらめき

生活介護

ここに来れば誰かいる…きらめきのサロンでは自分のペースでゆっくりと過ごせること、人とのつながりなどを大切にしています。食事会を週に3回、そのほか創作や清掃のお仕事など、日々の楽しみや健康面に着目したプログラムがたくさんあります。あなたの「やりたい」が実現できます！

月～金(土日祝日は休み) 9時30分～17時/電話・FAX: 06(6385)2713



※ホットプレートパーティ始まりました※

「今日はお昼ご飯作ったりしないの?」と声上がることも多く、せっかくならみんなでお楽しみご飯を食べよう! ということで新たに始まりました! ホットプレートをみんなで囲んでみんなで作って食べます。もんじゃ焼きから始まり、広島焼き、塩焼きそば、そしてペッパーランチなど作りました。一人暮らしではなかなかホットプレートを使って料理をすることはないので、みんなで作って食べる、というパーティ感がとても素敵です。次はサムギョプサルを作りますよー!



○大和大学出張講座○

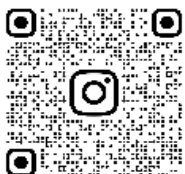
今年も大和大学の看護学生さんに「精神障がい者の理解とかかわり」についてお話をさせていただきました。そして、メンバーさん4人が体験談を話してくれました。緊張したけど、「みんなよかったねー!」と終わった後は緊張もとけ、和やかな雰囲気。皆さん勇気をだしてお話してくれました!

※せみとり※

退院してもうすぐ3年。夏が来るたびに一緒に蝉取りに行くAさん。「今年の夏は環境破壊のため蝉が少なかった」と話されていました。それでも10匹捕まえることができたそうです。よかったー! 来年も行きましょう!



きらめきInstagram



KIRAMEKI_6385

☆見学・相談など受けつけておりますので、お気軽にご相談ください。
☆使わなくなったボタンや画材があればご連絡ください。

メンバーさん今月の一言

「情けは人のため成らず」

サフラン

就労継続支援B型



サフランは、「働くことを練習したい」という方から「作業をしながら生活のリズムをつけたい」「病気と付き合いながら楽しく暮らしていきたい」という方まで、いろいろな気持ちにこたえたいと考えています。作業はお弁当作りや配達、事務作業、紙すきなどです。

開所：月～金 9時～17時（土日祝休み）電話・FAX06（6873）2178

サフラン～真夏のカラオケ大会～

7月末、かねてより希望が出ていたカラオケボックスのレクを開催！！！！7名の参加だったので、パーティールームを借りて♪13時半からスタートし、歌謡曲や演歌、Jポップなどなど、知らない曲も知っている曲も、サフランのみんなと行けば大盛り上がり！いつも歌い終わると拍手をしてくれるので、気持ちよく歌えます！気づけば16時半でした！3時間歌いっぱなしでしたが、まだまだ足りなかったかも…？あっという間のカラオケ大会、楽しかったなあ～！！！！今回参加できなかった人たちがまだまだいるので、またパーティールームを予約しようと思います♪

真夏を超えたら、つぎはどんなレクリエーションが開催されるのか…。楽しみです！



◎今後の予定（9月）

10日（火）ギターの会 13日（金）メンバーミーティング
18日（水）のぞみ福祉会虐待防止研修（メイシアター）
19日（木）手芸の会「クローバー」 24日（火）椅子ヨガ
25日（水）連絡会 27日（金）大掃除・BRケーキ販売
30日（月）サフカフェプレミアム

つぶやき

8月21日（水）は大和大学看護学生に向けて、講義をしました。利用者さんのこれまでの人生をともに振り返り、原稿を作る作業はととても有意義な時間になりました！（くりた）

ブログのおしらせ

北千里 サフラン

で検索してね！

インスタグラム

saffron_1995

で検索してね！





のぞみゼミ～のゼミ



情報の取捨選択 ～活きた知識を得るために～

今回は、メンバーさんより「生活の中でたくさんの情報が飛び交っていることについてどう思いますか？」と質問がありました。今回は私たちの生活を取り巻く情報と精神との関係について稲垣先生に説明してもらいました。

情報の氾濫

現在誰もが簡単に情報が手に入る世の中で、精神や神経の障がいをお持ちの方にとって、一番困るのが、“自分”を保てなくなる可能性があることです。

元々、神経や精神のしんどさとは“自我機能の低下”を起こしやすく、例えば寝不足のときなど、頭がぼんやりしたり感覚が鈍くなったりしているときに崩れやすくなります。

現代人は神経が疲れやすい状態で生活しており、昨今の色々な情報はそこに付け込んでいる動きもあるのではないのでしょうか？
それが、情報の氾濫や疲れになっていると思います



「情報がたくさんあるのはいいこと？」
「災害時に情報があれば生き残れる？」
「情報を持っていない人は馬鹿にされる？」



情報は役に立つものではありませんが、
自我機能が弱まっていると、
情報から自分を守りづらくなります。

のゼミで大切にしたいこと

情報そのものが大切なのではなく、たくさんの情報を取捨選択することで、生きる知識を大切にしています。正しいか正しくないかより、自分にとって生活できる、活きた知識になるかどうか。「みんなが良いというものが良い」とされがちですが、自分の価値観を作り、その中で自分にとって生きる知識を得ていくことが大切です。

**自分にとって生きる知識を取捨選択すること。
そのために自分の価値観を作りましょう！**

(文責:布原)

セルフヘルプグループ

HOPE

日 時：9月14日（第2土曜日）

時 間：13：30～15：00

場 所：内本町コミュニティセンター4F 創作室

内 容：10月レクについて、来年度の予定、その他

セルフヘルプグループとは… 同じような生きづらいつら体験を抱える人が集まり、対等なコミュニケーションを通して体験を分かち合うネットワークのことです。「HOPE」では同じ心の病をもつ者同士が、月一回場所を決めて集まっています。分かち合いの場で話されたことを他の場所で話したりしないという原則のグループです。

★HOPE は当事者による当事者のためのグループです。



9月の予定

のぞみ共同作業所	26日（木）：のぞみ便り製本作業 13時～15時
ブルーリボン	13日（金）：昼食会
きらめき	22日（日）：福祉のひろば 10時～15時
サフラン	30日（月）サフカフェプレミアム 15時～

※参加ご希望の方は、各所へご連絡ください。

皆様からのご寄付で購入できました。ありがとうございます。

グループホームのエスペランサの冷蔵庫が故障してしまいました。皆さんからいただいていたご寄付を活用し、冷蔵庫の購入をさせていただきました。ありがとうございます。

夕食会を行っているので、冷蔵庫が故障してしまうと大変で、本当に助かりました。利用者みなさんもきれいな冷蔵庫に感謝されております。

<今後も継続した法人活動へのご協力をお願いします>

お寄せいただいた寄付は財源の一部とし、老朽化した事業所の改修や設備の充実、利用者へのサービス向上などに活かしていきたいと考えています。皆様からの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。

ご不明な点ありましたら、近くの事業所までお問い合わせください。

【郵便振替口座】

00930-8-133255 社会福祉法人 のぞみ福祉会

社会福祉法人のぞみ福祉会への寄付は寄付金控除の対象となります。





のぞみ家族会の皆さま



9月になりました。暦の上ではとっくに秋ですがまだまだ暑い日が続きますね。みなさまお元気ですか？涼しいところで、無理なくお過ごしくださいね。

8月21日（水）に定例会を開催し、11名の家族が参加しました。初めて参加されたご家族もおられました。お互いの話に耳を傾けつつ、近況や思うところなどお話しました。また、のぞみ福祉会の職員さんも参加くださいました。「ご家族と交流の機会を持てたことが貴重でした」と感想をいただいています。

さて、いよいよ来月10月9日（水）は昼食交流会です！参加希望の往復はがきをお送りします。おひとりでも大丈夫です。気軽な気持ちで、お顔見せてくださいね。一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。皆様の参加をお待ちしております。

次回のお知らせ：**昼食交流会です！**

10月9日（水）10時～

浜屋敷（大阪府吹田市南高浜町6-21）にて開催します。

会員の皆様に往復はがきをお送りします。ご参加の方は9月25日（水）必着で返信をお願いいたします。



【だいかれんより精神保健福祉講座のお知らせ】

テーマ：災害時メンタルヘルス～被災最前線の現場から～

講師：緑川大介氏（緑川こころの診療所院長）

日時：10月12日（土）14：00～16：30（会場参加 13：30開場）

参加方法：会場参加（定員70名）・オンライン（Zoomウェビナー・定員100名）

会場：エル・おおさか本館5階 視聴覚室

申し込み〆切：10月4日（金）

* ご不明点はシード吉武（06-6190-6694）までお尋ねください。

<ボランティア情報>

「アムール」

～ ♡ 彼岸花 ♡ ～

暑中 お見舞い申し上げます

♡ 暑い日々が続いていますが、みなさん
体調は大丈夫ですか？
9月の定例会では、ゆっくと過ごした
夏休みのお話で盛りあがりしたいと思います！！



☆定例会 9月9日(月)13:30~15:00 総合福祉会館

☆お知らせ

9/10 (火) アムールサロン(のぞみ共同作業所) 13:15~15:00

9/24 (火) きらめき(創作) 13:30~14:30

9/29 (日) 吹田市障がい者体育祭(北千里)

9/30 (月) サフカフェプレミアム(サフラン)

各施設連絡会に出席



♡ みんなの健康展 ♡

日時 9月7日(土) 13:00~17:00

9月8日(日) 10:00~16:00

場所 メイシアター

※ 展示・手作りコーナー・ステージなど

楽しいイベントが盛りだくさん！この機会に

ご自身の健康チェックしてみたいか？

お知らせ

<p style="text-align: center;">生活介護事業 <u>のぞみ共同作業所</u></p> <p>26日(木)：のぞみ便り製本作業 13時～15時</p> <p>※参加希望の方はご連絡ください</p>	<p style="text-align: center;">生活介護事業 <u>きらめき</u></p> <p>24日(火)：創作プログラム 13時半～14時半</p> <p>※参加希望の方はご連絡ください</p>
<p style="text-align: center;">就労継続支援事業(B型) <u>サフラン</u></p> <p>30日(月)：サフカフェプレミアム 15時～ 2～3名</p> <p>※参加希望の方はご連絡ください</p>	<p style="text-align: center;">就労継続支援事業(B型) <u>ブルーリボン</u></p> <p>13日(金)：お昼ご飯でっせえ</p> <p>※参加希望の方はご連絡ください</p>

※都合により中止になる事もあるかもしれませんので、ご確認下さい。

※お手伝いして下さる方、内容についてくわしくお知りになりたい方、お問い合わせ下さい。

敬老の日

まだまだ暑い日が続きます
そして今月には敬老の日があります
お年寄りを敬う日なのですが
それだけでしょようか

どんなに若くても中年でも
自分がどんな年のとり方をして
どんなおじいさん
おばあさんになるのかも
少し考えてみれば

いつかおじいさん おばあさんに
なったときを思えば
今お年寄りのことを考えるのが
自然になる

それが敬老の日が他人事でない
本当になつて行くのでは
元気なおじいさん
おばあさんの笑顔は好的です



いじりみどり

<編集後記>

各地での大雨や地震など不安な日々が続きますね…。9月1日が「防災の日」ということで、今月のTOP記事は防災特集にしました。ここ数年、9月号では必ず防災の記事を特集しています。いつ起こるか予想できず、なかなか防災準備に取り掛かれないので、こうやって定期的に防災について考える機会を持てたらと思っています。「こうした方が良い」という情報がたくさん出ていますが、全部しようとすると大変です。まずは「自分にはこれが大事」「これならできそう」と思えることを選んで、少しずつ取り組んでいこうと思います。ちなみに私は、防災バックと水・食料の蓄えをしています。次は、安全な避難経路のチェックをしようかな…。(のぞみ共同作業所：篠原)

社会福祉法人のぞみ福祉会

●法人事務局		〒564-0041 泉町 5-9-6	TEL/FAX 06-6338-1401
●のぞみ共同作業所	生活介護	〒564-0041 泉町 5-9-6	TEL 06-6310-0345 ※FAX は休止中です
●サフラン	就労継続支援B型	〒565-0875 青山台 2-1-9	TEL/FAX 06-6873-2178
●ブルーリボン	就労継続支援B型	〒565-0855 佐竹台 4-11-15	TEL/FAX 06-6337-4433
●きらめき	生活介護	〒565-0832 五月が丘南 9-10-101	TEL/FAX 06-6385-2713
●シード	・指定特定相談支援事業 ・指定障がい児相談支援事業 ・指定一般相談支援事業(地域移行)	〒564-0041 泉町 5-9-3-202	TEL 06-6190-6694 FAX 06-6190-6695
●エスペランサ	グループホーム	エスペランサ、エスペランササテライト ピオラのぞみ、ピオラのぞみサテライト プレジールのぞみ	