



カラー版は
こちら！！

のぞみ便り

11月号

魅力たっぷり！

各所のパフォーマンス動画紹介♪

きらめき



ぜひ
ご覧ください♪

サフラン

のぞみ福祉会ブルーリボン

朗読工房 のぞみ

2024年度の障がい者週間は「すいた COCORO フェス」として開催！そこで、今年も「ブルーリボン」「きらめき」「サフラン」で、パフォーマンス動画を作成しました♪TOP記事では動画の見どころをご紹介します！12月2日より、吹田市HPにて動画が配信される予定ですので、ぜひご覧ください♪

今年は「すいた COCORO フェス」が開催！

毎年 12 月 3 日～9 日は障がい者週間です！この時期には、意識啓発のために各地で様々な取り組みが行われています。今年の吹田市障がい者週間記念事業は、12月7日（土）に「すいた COCORO フェス」として開催されることが決まりました！のぞみ福祉会も、

★ メイシアターロビーでの障がい者アート展示

★ 各事業所活動紹介のパフォーマンス動画配信（12月2日より吹田市 HP にて配信開始）に参加していますので、ぜひ御覧ください♪

その他にも、ゆるスポーツや講座、ワークショップなど色々な企画があります♪

パフォーマンス動画の ラインナップ♪



12月2日より

市役所 HP で公開です！

サフラン 「パフォーマンス動画」



昨年引き続き、いろいろな道具と色を使って、それぞれの中にある「表現されたがっているもの」を爆発させました！観て、感じたもの、受け取ったものを共有いただけると嬉しいです。

ブルーリボン 「朗読工房 のぞみ」



のぞみ福祉会ブルーリボン
朗読工房 のぞみ

今年もお気に入りの詩を朗読しました。今の自分にいちばんぴったりくる詩や、自分では全く思いつかなかったことに気づかされたりもして面白いです！

きらめき 「音楽の会」



今回は「それが大事」をみんなで演奏しています。心を込めて演奏していますので、是非聞いてください。

見て 聴いて 遊んで 学んで

すいた COCORO

フェス

吹田市障がい者週間記念事業2024

子ども、大人も、
みんな、笑っちゃお。

みんな、
来てね！
すいたん



当日の予定

ゆるスポーツ

ここサボ養成講座

障がい者アート展示

授産製品の販売

ワークショップ等

ゆるスポーツとは。

老若男女、スポーツ得意な人も苦手な人も、
障がいがあっても、誰もが楽しめる
「勝ったら嬉しい、負けても楽しい」
新しいスポーツです。

吹田市オリジナルの
ゆるスポーツも初公開

**入場
無料**

開催日時 | 2024年12月7日(土)

OPEN 10:00 ▶ CLOSE 17:00

開催場所 | メイシアター 集会室等

問合せ先：吹田市福祉部障がい福祉室 TEL：06-6384-1348 FAX：06-6385-1031

のぞみ共同作業所

生活介護



秋の味覚といえば何を
思い浮かべますか。僕
は柿、一択です。種有り
がいいですね。

「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)

Instagram



NOZOMI_KYODOU

のぞみ共同作業所 Instagramを開設しました☆☆

日々の活動を載せています。更新はゆっくりめですが、ぜひフォローよろしくお願いします。(フォローバックやメッセージの返信には対応していません。ご了承ください。)

のぞみ福祉会のホームページには毎月の予定も載せているので、併せてごらんになってください。



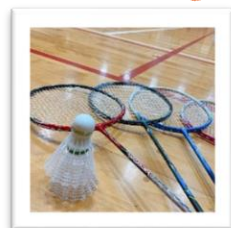
ホームページ



チケット抽選に当たり、万博記念公園のパナソニックスタジアムにサッカー観戦に行ってきました。ガンバ大阪は1点差で負けていましたが、ロスタイムとPKでなんと逆転勝ち。すごい試合でした。

それと、10月31日(木)に茨木市西河原体育館で開催されるSリーグのバドミントン大会に参加するため、メンバーさんと練習を楽しみました。スタッフ三品が普段からバドミントンをやっていることもあり、のぞみ共同作業所はもしかしたらもしかするのでは…と期待大です。

スポ
ツ



秋



10月は「ええもんフェスタ」と「大阪学院大学の学祭」に向けて、創作・商品づくりを頑張りました。共同作業所は毎日固定のプログラムがあるため、隙間時間をうまく使い、準備しました。当日はうまく行きますように。

というわけでバドミントン、出店の結果は来月をお楽しみに☆



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

コーヒー染め作品展

満員御礼!!

9月21日～25日にコーヒー染め作品展を開催しました。たくさんのお客さんが来場していただき、満員御礼の中、無事に作品展を終了することができました！今回は個展の様子を写真とメンバーさんの感想と一緒にご紹介していきます！

たくさんのご来場、 ありがとうございました！

個展に参加して、とても楽しかったし、買ってくれてうれしく思いました。“買ってくれる”ってびっくりしてます。(はるちゃん)

自分の作品が売れてうれしかったです。(豚の貯金箱)

メンバーさんの作品たちの個性がキラキラ輝く☆☆BR 作品でした。(いくら)

自分で描いた絵や、ししゅうの作品をたくさんの方が買ってくれて、しあわせです。らいねんも毛糸をあみたいとおもっています。(やっちゃん)

担当したら、スタッフから、コーヒーの淹れ方を教えてもらいました。お客様から注文されたときに、今度はできるようにしたいです。(あっちゃん)

連日盛況でコーヒー染め作品の良さを知って好きで来てくださる固定ファンの方、共にクッキーやコーヒーも買ってください、又自分の作品も何点が買っていたら、本当に作品づくりの励みになっています(Y.B)

僕の担当は主に喫茶です。見受けられたのが、ミシンであっても縫い目がとてもきれいで、いい仕事してるね～と言っているようなお客さんが品定めみたいに手に取って試している様子が目にうつりました。どれにしようかなあ～と思っているようでした(ミニオン)

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

今年もみんなで花火！

夏はまだ暑い夕方でも明るい、だからといって夜遅くなりすぎても…ということで、少し涼しくなり日が落ちるのも早くなった10月に行いました！午後から開所し、夕食会のあと近くの公園へ。花火の明かりはとてもきれいで、みんなでわいわいと盛り上がりました！線香花火も誰が最後まで落ちずにもつか勝負をしたり、儚くも綺麗な花火にみんなでみとれたり。子どもの頃によくやった手持ち花火で、この夏の終わりを締めくくりました。



きらめき食事レクでびっくりドンキーにいきました！

30年ぶりだと話される方や、今回が初めてだと話されるメンバーさんなどさまざま。食べる前からワクワクが止まらず、みんなとても楽しみにしており、8人乗りの車満員でむかいました。美味しかった～！とみんなから感想があがり、たまには外食、そしてみんなで行けるととても楽しいなあと改めて感じます。今回はびっくりドンキーとシャトレゼが同じ建物にあり、食後はみんなでデザートを購入し、きらめきに戻って食後のまったり感に浸りながら、美味しく頂きました！



きらめきインスタグラム



☆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
イベントに向けて作品を作りたいです

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

サフランの NEW スタッフ紹介インタビュー！

10月からサフランの新たな仲間として勤務されているスタッフ、篠原さんに直撃インタビューを行いました！おしえて篠原さん！

Q.好きなこと、特技を教えてください！

A.音楽が好き！

聞いたり、演奏したり、歌ったりするのも好きです。
エレクトーンを20年習っていたので、気分転換に弾いたりもします♪

絶対音感を持っているとか…！？



T.Oさんが描いてくれました女

Q.サフランで働いてみて、いかがですか？

A.新鮮です！

これまで生活訓練や生活介護で勤務してきましたが、“仕事”が目的の事業所は初めてでした。皆さんが生き活きと働かれている姿を見て刺激をもらっています。右も左もわからないことだらけですが、皆さんが優しく教えてくれるので、私も安心して働いています。

Q.サフランのみなさんにひとこと！

A.これから仕事も楽しいことも一緒に経験していけるのがすごく楽しみです！

たくさんお話してください！どうぞよろしくお願いします！

<11月の予定>

8日（金）メンバーミーティング、12日（火）ギターの会

18日（月）サフカフェプレミアム、21日（木）手芸の会

「クローバー」（予定）、26日（火）椅子ヨガ

28日（木）第三者委員中西先生来所（聞き取り）

29日（金）ブルーリボンケーキ販売・大掃除

◎つぶやき

肌寒くて、人恋しくなる秋。さみしい時は、一緒にあたたかいものでも飲みながら、語らおう。喫茶店のお誘い、待ってます。（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



～睡眠について～

メンバーさんより「なかなか睡眠を長く取ることができない…」と質問がありました。今回は睡眠について稲垣先生に説明してもらいました。

① 睡眠に関する医学知見

睡眠とは、医学的にはまだまだ謎が多くて、いろいろな説は出ているようです、が……。実際のところあくまで“仮説”で、脳医学だけで解明できないことも沢山あるようです

最近流行している“ヤクルト 1000”は睡眠の改善にも役立つ
そう、乳酸菌は腸に関係していますが、神経にも関わっているのかもしれないね…！



②新しいジャンルの薬の誕生 = 睡眠リズム改善薬 ← 睡眠薬と違う



- ① ラメルテオン (ロゼレム) : メラトニン受容体作動薬
- ② スボレキサント (ベルソムラ) : オレキシン受容体拮抗薬
- ③ レンボレキサント (デエビゴ) : オレキシン受容体拮抗薬

これらは脳医学的アプローチから開発されてきました



③大切なこと

いろんなお薬がありますが、まずは体をいたわっていくことが大事です！主治医としっかり治療方針を話し合い、条件を満たしていれば“眠たくない時は、無理に寝なくてもOK”です。

近年は、無理して眠たくなくない状態で寝ても、

良い結果が得られなくなっていることがわかっています。

「治療など、条件を満たしていれば、好きな時に好きな分だけ眠っても良い！」

以前の「夜中 23 時までには寝て、6～7 時には起きたら健康的！」という定説は覆ってきているようですね。次回も睡眠について学習していく予定です♪

(文責: 布原)

セルフヘルプグループ

HOPE

日 時：11月9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：12月例会の打ち合わせ 他

セルフヘルプグループとは… 同じような生きづらいつ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経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。



11月の予定

※参加ご希望の方は、
各所へご連絡ください。

のぞみ共同作業所	28日（木）のぞみ便り製本作業 13時～15時
ブルーリボン	2日（土）・3日（日）西山田ふらっとサロン 手作りマーケット&バザー 8日（金）お昼ご飯でっせえ
きらめき	2日（土）・3日（日）西山田ふらっとサロン 手作りマーケット&バザー
サフラン	2日（土）・3日（日）西山田ふらっとサロン 手作りマーケット&バザー 18日（月）サフカフェプレミアム

<法人活動へのご協力をお願いします>

社会福祉法人のぞみ福祉会では、吹田市で精神に疾患や障がいがある方々が、住み慣れた街で自分らしく暮らしていくための支援活動を行っています。

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



11月になり、やっと秋らしさが深まってきたように感じるこの頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

10月9日（水）に家族会交流会を開催しました！浜屋敷の貸室を全てお借りし、気兼ねなく過ごすことができました。

会員さんは18名の参加がありました。ボランティアグループ“アムール”さんから2名、のぞみ福祉会の職員さん5名、そして前理事長平形さんも参加してくださり、計26名でのにぎやかな会となりました。

自己紹介をした後「うを常」の美味しいお弁当をいただきながら談笑しました。浜屋敷の喫茶コーナーでお茶を注文し、ほっこりゆったりしつつ、話に花が咲いていました。

交流会に初めて参加された会員さん、定例会にはなかなか来れないけれど、年に一度の交流会を楽しみにしてこられた方など様々でした。

来年も、みなさんと元気にお会いできることを願っています。

★次回定例会のお知らせ★

11月13日(水)13時30分～

浜屋敷(大阪府吹田市南高浜町6-21)にて開催します。

近況報告や困りごとの相談などゆったりお話しています。

気軽にご参加ください！



【のぞみ家族会研修会のお知らせ】

テーマ：親なきあとについて

講師：親なきあと相談室 関西ネットワーク 瀬崎 昌彦さん

日時：2025年2月26日（水）午後（詳細は決まり次第ご案内します）

会場：内本町コミュニティセンター（吹田市内本町2丁目2番12号）

★瀬崎さんにご講演いただきたいことや聞いてみたいことを募集中です。

定例会でご意見いただくか、シード吉武までご連絡ください。

のぞみ家族会に関するお問い合わせは、吉武まで。お気軽にご連絡ください。

（のぞみ福祉会 シード内・06-6190-6694）

<ボランティア情報>

「アムール」

～ ♡ ○ ○ の 秋 ♡ ～

♡ 朝晩急に寒さを感じるこの頃
みなさん体調は大丈夫ですか？
今年は何んだか秋が短く
感じますね！！
ちょっと立ち止まって、つかの間の秋を
探してみてもいいがですか～♡



☆定例会 11月11日(月)13:30～ ブルーリボンにて

☆お知らせ

- 11/ 2 (土)・3 (日) 西山田ふらっとサロン 手作りマーケット&バザー
(サフラン・ブルーリボン・きらめき)
- 11/12 (火) アムールサロン(のぞみ共同作業所) 13:15～15:00
- 11/18 (月) サフカフェプレミアム(サフラン)
- 11/27 (水) ハートふれあいまつり実行委員会 10:00～
- 11/27 (水) きらめき創作(レジン) 11:00～12:00

各事業所の連絡会に出席

◇ボランティア連絡会主催◇
健康講座「口腔ケア」
11月19日(火) 10:00～11:00
総合福祉会館 第3会議室

<p style="text-align: center;">生活介護事業 のぞみ共同作業所</p> <p>28日(木) のぞみ便り製本作業 13:00～15:00</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 きらめき</p> <p>23日(土) ボランティア交流会 13時～17時 27日(水) 創作 11:00～12:00</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) サフラン</p> <p>18日(月) サフカフェプレミアム 15:00～(2～3名ほど)</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) ブルーリボン</p> <p>8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。

秋風

夏の汗をふく風とも
冬をつめたい風でもなく
さわやかで少しだけ
つめたい秋の風が吹きます



秋の風は
美味しい香りを運んだり
花を咲かせたりしますが
何より葉っぱ達を色づけ
そして運びます
その葉がカラカラとする頃
秋の風も去るようです

あなたもあなたのその
頬で秋の風を
秋風を感じてみませんか



いじり
みどり

<編集後記>

すっかり秋めいてまいりました。キンモクセイ、もみじ、コスモス、イチョウ…などなど、花や木々の装いがきれいです。道端の変化を見ながら歩ける時期になったなあとと思うと嬉しくなって、いろんなところに出かけたいような気持ちになります。そうそう、この前キャンプに行ってきました。昼間は陽がさんさんと射して暑いのですが、夕暮れになるとだんだん寒くなってきて、夜は流れ星が見えるほど冷えて空気が澄み渡っていました。いつまでもぼーっとしていたいなあとと思わせてくれる自然を満喫できました。なんというぜいたく！さあもうじき冬がやってきます。どうか体に気を付けて、これを読んでくださっているあなたも、お出かけ日和を楽しんでください。(シード よしたけ)

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	