



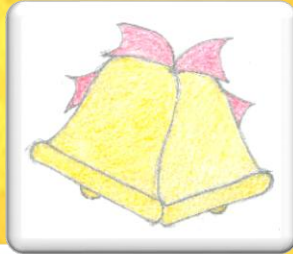
カラー版は
こちら！！

のぞみ便り

12月号

障がい者週間です！

すいた COCORO フェスに参加します



早いもので 12 月がやってきました。今月の表紙はのぞみ共同作業所の皆さんに描いていただきました。心がほっこりするようなイラストをありがとうございます♪ さて、12 月と言えば障がい者週間ですね！今年はメイシアターにてイベントが開催されるようです。ぜひ足を運んでみてください！10 月に開催された「吹田ええもんフェスタ」と併せて、トップページに掲載しています。

第10回吹田ええもんフェスタ、無事に終了しました★

記念すべき10回目を迎えた「吹田ええもんフェスタ」。のぞみ福祉会からはのぞみ共同作業所・サフラン・ブルーリボン・きらめきが出品しました。いつもお世話になっているイズミヤショッピングセンター千里丘店さんにて、10月18日(金)～20日(日)の間開催され(初の3日間開催です♪)、なんと、念願の100万円の売り上げを達成することができました!!!3日間通じて、絶えず多くのお客さんが来てくれていました。たくさんの方に、自慢の授産製品たちを見てもらえて嬉しいですね★ 製品の作成や販売お疲れ様でした。



メンバーさんの感想



12時くらいだったけど、お客さんがたくさん来ていた。ボランティアグループアムールの方々ともお会いできて、サフランのバッグやTシャツを買っていただけですごく嬉しかった。自分も買いました。(春敏)

すいた COCORO フェス開催！！

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、まっちゃん。

みんな、来てね！

吹田市オリジナルのゆるスポーツも初公開

ゆるスポーツとは、

若者男女、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「遊んだら嬉しい、負けても楽しい、新しいスポーツです。」

入場無料

当日の予定

- ゆるスポーツ
- ここサポ養成講座
- 障がい者アート展示
- 授産製品の販売
- ワークショップ等

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：吹田市福祉課障がい福祉室 TEL：06-6384-1348 FAX：06-6385-1031

日時：2024年12月7日(土)
時間：10時～17時
場所：メイシアター集会室など

のぞみ福祉会は

- ☀️メイシアターロビーでの障がい者アート展示
- ☀️いずみの園公園（メイシアター前広場）での授産製品の販売
- ☀️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♪

テーマは、「見る」「聴く」「遊ぶ」「学ぶ」

☀️障がい者アート展示

- 作品の展示や事業所の活動の紹介コーナー♪

のぞみ福祉会からも参加！

場所：メイシアター展示ロビー

時間：10時～17時

☀️授産製品の販売

- パンやお菓子の販売があります♪

のぞみ福祉会からも出店します！

場所：いずみの園公園

（メイシアター前の広場）

時間：11時～14時

☀️ゆるスポーツ

- トントンボイス相撲
- シーソー玉入れ
- すいたのゆるスポーツ

場所：メイシアター集会室

第2練習室

時間：10時～12時

13時～17時

☀️ここサポ養成講座 ※要予約

- メンタルヘルスの基礎や人の悩みを聴くスキルを学べます。

ここサポ = 心のサポーターです。

場所：メイシアター中ホール

時間：14時～16時10分



入場無料！みなさんもぜひご参加ください♪

のぞみ共同作業所

生活介護

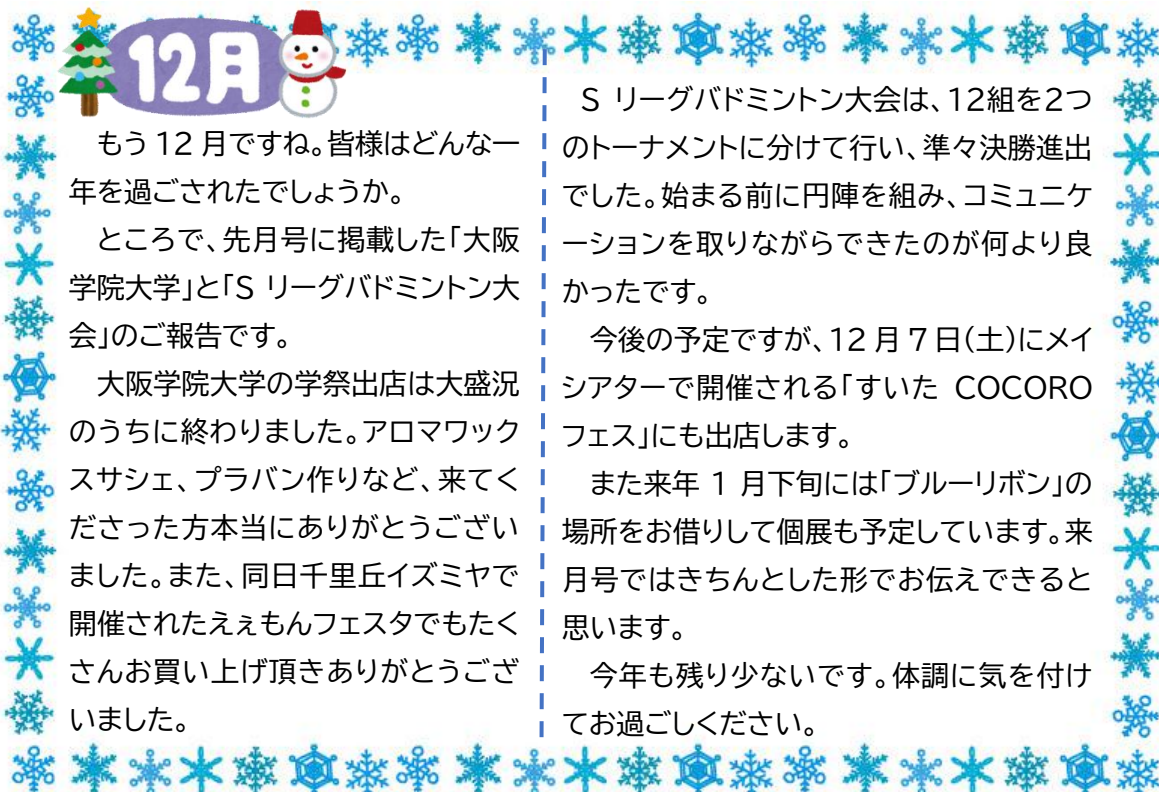



冬のスポーツは、ラグビーと駅伝がおもしろいです。特に高校ラグビーが非常に楽しみ。

「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)

 **12月** 

もう12月ですね。皆様はどんな一年を過ごされたでしょうか。

ところで、先月号に掲載した「大阪学院大学」と「Sリーグバドミントン大会」のご報告です。

大阪学院大学の学祭出店は大盛況のうちに終わりました。アロマワックスサシェ、プラバン作りなど、来てくださった方本当にありがとうございました。また、同日千里丘イズミヤで開催されたええもんフェスタでもたくさんお買い上げ頂きありがとうございました。

Sリーグバドミントン大会は、12組を2つのトーナメントに分けて行い、準々決勝進出でした。始まる前に円陣を組み、コミュニケーションを取りながらできたのが何より良かったです。

今後の予定ですが、12月7日(土)にメイシアターで開催される「すいた COCORO フェス」にも出店します。

また来年1月下旬には「ブルーリボン」の場所をお借りして個展も予定しています。来月号ではきちんとした形でお伝えできると思います。

今年も残り少ないです。体調に気を付けてお過ごしください。

11月のレクは「大阪天満宮&天神橋筋商店街」のお出かけと、「SING」&「ハリーポッター秘密の部屋」の映画上映会でした。映画に関しては、2月に行くUSJに向けての予習です。本当に楽しみです。天神橋筋商店街は平日にも関わらずなかなかの人数でした。「何年ぶりかなあ、若い時に来たぶりやなあ」という方もいらっしゃいました。インスタにも挙げていますので、ぜひご覧になってください。

<お知らせ>

新しいパートさんが入りました。信田美希さんです。
平日毎日来てくれています。これからよろしくお願いします。



NOZOMI_KYOUDOU

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！

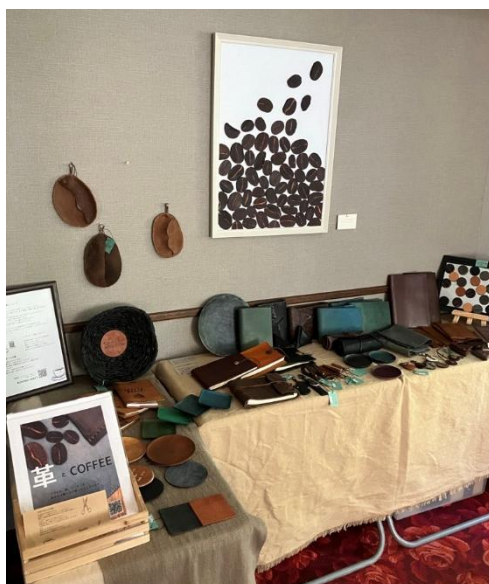
月～金(土日祝日は休み) 9時～17時 / 電話・FAX : 06(6337)4433

『革とCOFFEE』 が開催されました



10月8日から11月1日までの間、ブルーリボンの喫茶スペースで革小物とコーヒーの苗木の展示販売会が開催されました！ひとつひとつ丁寧に編んだり削ったり染めたりして作られた作品たちが並んでいました。来店してくださった方は、ゆっくり眺めたり手に取ったり。なめらかな手触りやざらざらとした質感などバリエーションも豊かで、驚かれていた方もたくさんおられました。

来場してくださった皆さま、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

イベント盛りだくさんでした！

✿西山田ふらっとサロン

手作りマーケット&バザー✿



11/2～11/3のイベントにきらめきのレジン作品販売で参加！多くの方が来られ、きらめきの作品もたくさん手に取っていただきました。かわいい！似合うかな？どうやって作ってるの？と声もかけていただき、とても嬉しかったです。とても素敵なイベントでした！

✿防災訓練✿

11/9 紫金山公園でのイベントの中の防災訓練に参加しました。

野外での訓練ということで、火おこしや水のろ過、炊き出し訓練などがありました。地域の方と一緒にいき、防災意識が高まった一日となりました！



✿水族館✿

1年ほど前から希望があがっていた水族館レク。やっと叶いました！この日はボランティアさんも一緒に来てくださり、イルカのショーも見ましたよ♪写真もたくさん撮りました。



✿五月が丘地区ハッピーかい！✿



きらめきのある五月が丘地区では、70歳以上の独居高齢者に向けて昼食会の活動をしています。そこできらめき音楽の会が演奏をさせていただきました！はじめは緊張もありましたが、高齢者の皆さんの暖かい拍手や笑顔がとても励みになりました。

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
水族館のレクが楽しかったです。イルカがかわいかった！

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

勝負だヨ！
全員集合！！

サフランボウリング大会

11月のレクリエーションは阪急関大前にあるフタバボウルにて、ボウリング大会を開催しました！2チームに分かれてゲームスタート。ゲームを通して安定した投球をされる方もいれば、後半にかけて調子を上げていく方もおられ、最後まで白熱した戦いが繰り広げられました…！ゲームの後はガストでゆっくりとお茶を楽しんで解散しました。帰り道では「次はこうすればもっと盛り上がるかも」とさっそく次回を楽しみにする声が上がっていました♪



<12月の予定>

13日（金）メンバーミーティング

16日（月）サフカフェプレミアム 17日（火）ギターの会

18日（水）SST勉強会 20日（金）クリスマス忘年会

21日（土）青山台地区福祉委員会のみなさんとクリスマス会

24日（火）椅子ヨガ 27日（金）営業最終日

28日（土）サフラン忘年会

※12月28日～1月5日までお弁当作りはお休みです。

◎つばやき あっという間に年末です。師走は「師匠のお坊さんがお仕事で走り回るほど忙しい」ということから来ているそうですが、慌てずに、ひと休みながら年を越していきたいものですね。みなさんが今年も良い年末を締めくくられますように。ぬのはら

ブログのおしらせ

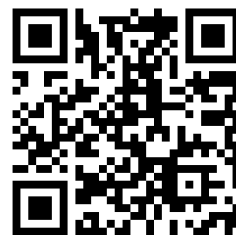
北千里 サフラン

で検索してね！

Instagram

saffron_1995

で検索してね！



のぞみゼミ ～のゼミ～



～睡眠について②～



前回睡眠についてはまだまだ謎が多いものの、研究が進められるなかで新たなジャンルの薬が誕生してきたことについて触れました。今回は「よい睡眠をとるため」をテーマについて話していただきました。

◆なぜ眠ることを必要としているのか！？

臨床医学上、また体感として、寝ることで回復が早まることは以前より知られていました。最近では人が寝ているあいだに免疫細胞に役立つサイトカインの分泌や、細胞を修復してくれるリペア細胞が活発に働くことがわかってきました。

◆よい睡眠とはなにか！？

みなさんも聞いたことがあるかもしれませんが、指標の一つとして、

- ・「深い睡眠」＝質のよい睡眠＝ノンレム睡眠
- ・「浅い睡眠」＝質のよくない睡眠＝レム睡眠

というものがあります。これは睡眠の深さを表すもので、定期的に深い睡眠状態がどれだけとれているかが重要になります。

よい睡眠をはかる上では睡眠量（時間）で考えられがちですが、実は、

- ・睡眠の質は睡眠量（時間）＜睡眠の質（深さ）が重要となってきます。

短い睡眠時間でも目覚めがスッキリしているとよい睡眠がとれた状態と言えます。しかし、よく寝たのにスッキリせず、しんどく感じるがあれば気をつけなければなりません。

◆寝る前からの準備が大事！？

よい睡眠をとることは「入眠角度」をつけるテクニックでもあります。「入眠角度」とは、起きた状態（覚醒状態）から睡眠に入るまでのプロセスになります。その角度が浅いと深い睡眠には届かずに睡眠の質が落ちてしまいます。

ですが、少しの工夫でよい睡眠へと繋げていくことが可能です。例として

- ・寝る数時間前には食事や入浴を済ませておく
- ・合った枕を選ぶなど、寝具にこだわる（値段ではなく、自分に合っているかが大事）
- ・寝巻に着替える
- ・寝ることを好きになる（睡眠を尊重して、よい睡眠への体験を重ねていく）

薬は便利で助かる部分もありますが、それに代わる工夫についても心掛けていかなければなりません。部屋着よりもパジャマに着替えるなど、「睡眠に対しての心構え」を持つことが大事となります。



（文責：信田）

セルフヘルプグループ

HOPE

日 時：12月14日（第2土曜日）

時 間：13：00～15：00

場 所：内本町コミュニティセンター第一会議室

内 容：「本人の語る会 ひばり」と合同忘年会で食事をします。

HOPE からお弁当が出ます。参加人数を6日までにお知らせください。

★HOPE は当事者による当事者のためのグループです。

セルフヘルプグループとは… 同じような生きづらいつまを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。



12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	12月10日（火）13:15～15:00 アムールサロン 19日（木）13時～のぞみ便り製本作業、26日（木）午前大掃除、28日（土）10時～13時忘年会
ブルーリボン	20日（金）お昼ご飯でっせえ
きらめき	12月8日（日）13:00～16:00 亥子谷音楽祭
サフラン	12月29日～1月5日までは年末年始のお休みです。 6日（月）より営業開始です。

<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。

よろしくお祈りします

【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



ついこの間まで暑い暑いと言っていたのに、急に寒くなりましたね。気温の変化や乾燥で体調崩されぬよう、どうぞご自愛ください。

11月13日(水)に定例会を開催しました。会員さん10名と、吹田保健所の紹介で来てくださった方、のぞみ福祉会の職員さんと実習生さんが参加され、近況など語り合いました。大変な日々の渦中におられる方、そこを過ぎて今は落ち着いているが心配は尽きない方…など様々でした。お茶を飲みながらも話は尽きず、毎月の定例会が家族の息抜きになっていることを改めて感じます。

また、吹田市社会福祉協議会の権利擁護懇談会にのぞみ家族会から参加してくださった会員さんより、丁寧な報告を行っていただきました。家族の思いをきちんと発信していただき、ありがとうございました。

2月には、定例会でもよく不安だと声の挙がる「親なきあと」について、行政書士の方に講演いただく機会を予定しています。来月案内状をお送りします。また、今月の定例会では行政書士さんに聞きたい質問を募集します。ご意見をお待ちしております。

次回のお知らせ:

12月4日(水)13時30分～

※お部屋の都合で第1週目になっています!

浜屋敷(大阪府吹田市南高浜町6-21)にて開催します。

今年最後の定例会です。ぜひお顔を見せてくださると嬉しいです。



また、この日は、2月の「親なきあと」研修にて聞きたいことを募集します。皆さんのご意見を聞かせてください。よろしくお祈いします。

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」

～♡ 師 走 ♡～

♡今年も残りあとわずかになりましたね。
みなさん。令和6年充実した1年になりましたか～！
さあ！来年に向けて身のまわりを
きれいにして、2025年へ向けて
出発の準備をしましょう…♡



☆定例会 12/9(月)13:30～15:00 総合福祉会館

☆お知らせ

12/10 (火)アムールサロン(のぞみ共同作業所)13:15～15:00

12/10 (火)吹田災害支援ネットワーク(ラコルタ)14:00～16:00

12/20 (金)のぞみ共同作業所連絡会 10:00～

各施設連絡会に出席

※すいた COCORO フェス※

— 障がい者週間の集い —

日時 12月7日(土) 場所 メイシアター

広場 11:00～16:00 ロビー(展示)11:00～17:00

中ホール 14:00～16:10 (心のサポーター養成講座)

お知らせ

<p style="text-align: center;">生活介護事業 のぞみ共同作業所</p> <p>10日(火) 13時15分～アムールサロン 19日(木) 13時～のぞみ便り製本作業 28日(土) 10時～13時忘年会 ※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>4日(水) 10時～連絡会 きらめきにて 20日(金) お昼ご飯でっせえ ※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>16日(月) 15時～サフカフェプレミアム ※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>4日(水) 10時～連絡会 きらめきにて ※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。

※お手伝いしてくださる方、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。

年の瀬

ヒューヒューと風が吹きます
歩いていると風が体を通りすぎます
そうです 冬がやって来ました
師走です

お医者さましかり 教師の方しかり
そしてみなさんいそがしそうです
なんせ師が走るですから

天候もグツと寒くなって
真冬です

花も木も売られているのは
クリスマスの花 お正月の花

クリスマスも飾りをつけたり
雰囲気を楽しんだり

ケーキだけですます人がいたり
いろいろ、アラカルトのクリスマス

さて 年の瀬いそがしいですが
あなたはマイペースで
年末をすこして下さい

いじりみどり



<編集後記>

早くももう 12 月…。12 月といえば障がい者週間！今年は「すいた COCORO フェス」として初開催されるので、どんなイベントになるのか楽しみです♪

そして私事ですが、サフランに異動して 2 か月が経ちました！目まぐるしい日々ですが、優しく頼もしいみなさんに囲まれて、ようやくサフランでの生活にも慣れてきました。お茶を飲みながらお話したり、ほっこりする時間が増えてきたことがとってもうれしいです。12 月（師走）は、なんとなくせかせかとした気分になるのですが、今年は暖かい日が長かったからか、まだそんな実感はありません。自分のペースも大切にしながらこの調子で 1 年を終えられることを願っています。みなさま良いお年を。（サフラン 篠原さき）

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
●エスプランサ	グループホーム	エスプランサ、エスプランササテライト 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	