



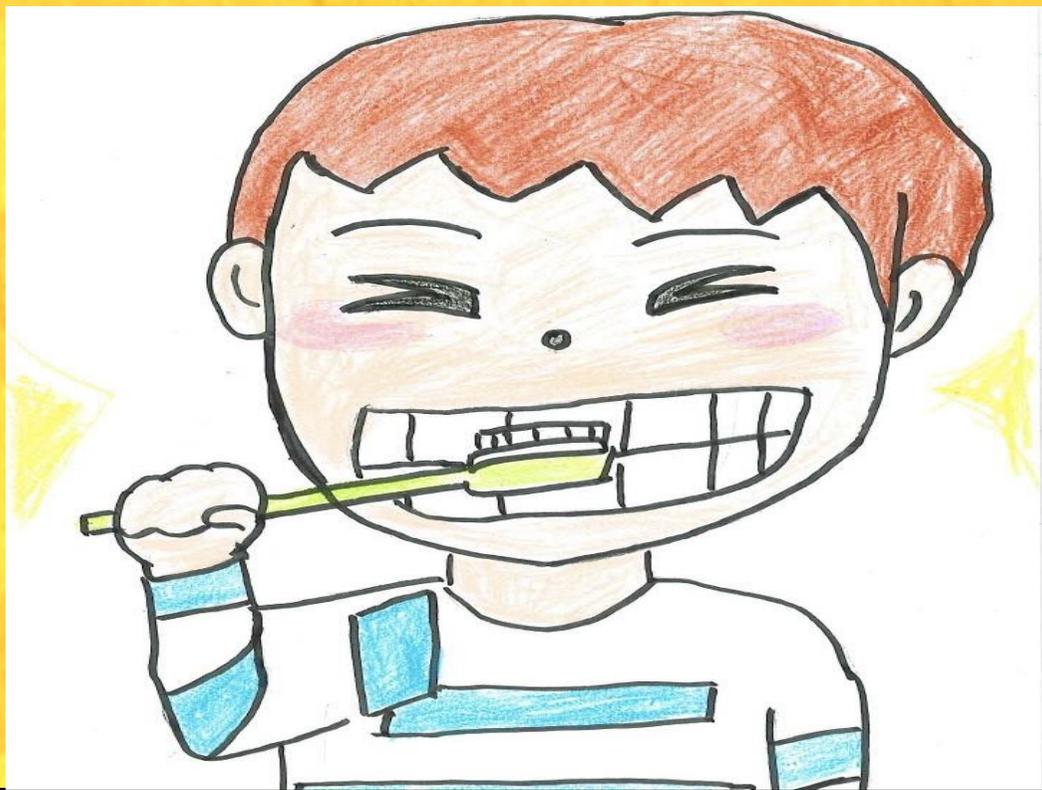
カラー版は
こちら！！

のぞみ便り

歯が健康だといいいことたくさん！

6月号

お口のケアについて考えよう



表紙のイラストはサフランを利用している絵が得意なIさんに描いていただきました♪
お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが・・・そうです！何を隠そう、今月のTOP記事は「歯」にまつわる特集なのです！！その他にも、各事業所の活動やお知らせ等載っておりますので、すみずみまでご覧ください♪



歯の健康、意識されていますか？

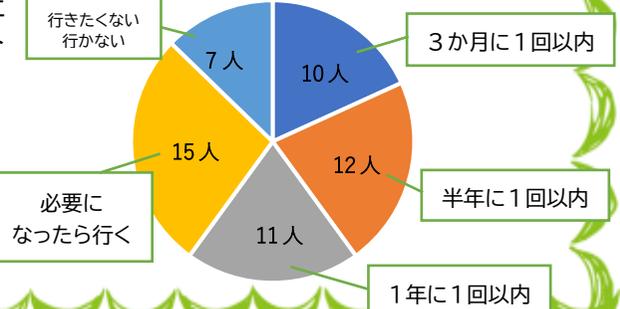
皆さんは普段生活の中で自分の歯の健康に気を付けていらっしゃるでしょうか？今回、のぞみ福祉会の各事業所で口腔ケアについてのアンケートを取らせて頂きました！

Q. 歯を磨くときに気を付けている事はありますか？



- ・磨き残しが無いように丁寧に磨く
- ・歯茎を傷つけないように気を付けている。
- ・歯ブラシが届きにくい場所ほどしっかり磨く
- ・歯石が溜まらないようにしている
- ・歯に垂直に歯ブラシを当てる

Q. 歯医者にはどれくらい通っていますか？



歯が健康だと、生活の質が上がるってホント？

普段何気なく使っている歯ですが、「食べ物を噛んで体内に取り入れる」というだけではないんです！実は、「よく噛むことで健康寿命が伸びる」とも言われています！

歯が減ると…

- ・うまく食べ物が食べられない
- ・滑舌が悪くなる
- ・表情が乏しくなる

など、生活の質が下がります。



また、食事や会話がしにくいと、人との付き合いもおっくうになったりしますよね。



では、みなさんはどうやって歯の健康を維持していますか？

「歯の健康を維持すること＝歯磨きをする」というイメージですが、

実は、「よく噛むこと」も同じくらい大事なことです！

理想の回数は30回！

脳に酸素や栄養が送られ、
脳の発達・認知症の予防になる

口周りの筋肉が使われ、
発音や表情が良くなる

よく噛む
ことで

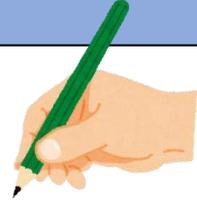
消化しやすくなり、
胃腸にやさしい

唾液がでて、
むし歯や歯周病を防ぐ

満腹感が
得られ、
食べすぎを防ぐ

歯を磨くときのポイント！

- ① 基本の歯ブラシの持ち方はペンの持ち方と同じ！
力が入りすぎず、丁寧に磨けるのでおすすめです♪
歯ブラシを握るように持つと力が入りすぎたり、
大雑把に動かすようになり、歯茎を傷つけてしまうことがあります。
- ② 歯と歯茎の境目は歯垢が溜まりやすい！
歯ブラシの毛先を約45度にあて、横向きに小刻みに動かします。
歯並びや形に合わせて、歯ブラシの角度や当て方を変えてみるのもOKです！
- ③ 寝る前の歯磨きが特に大事！
寝ている間は唾液の分泌が減るため、虫歯菌が繁殖しやすくなります。
寝る前はしっかりと歯磨きをして、お口の中をさっぱりさせてから寝ましょう♪
- ④ 必要に応じて歯間ブラシを使おう！
入れ歯を支えている歯やブリッジの下部は歯間ブラシを使って清掃しましょう。
サイズや使い方は歯医者さんと相談することをおすすめします！



のぞみ福祉会の日中事業所では、毎年、吹田市歯科医師会にご協力いただき、**利用者の皆さんへ歯科健診・歯磨き指導**を行っています！
費用は無料です。他にかかりつけの歯科医院がある方も見てもらうことができます。歯の健康を保つことで得られるメリットはとても多いので、ぜひ歯科健診を受けてみてくださいね！

『いただきます 人生100年 歯と共に』（2022年度標語）

6月4日～10日までの間を「**歯と口の健康週間**」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を虫歯予防デーとしたことが始まりだそうです。今回の記事を参考に、歯と口の健康を見直す機会にさせていただけたらうれしいです♪



のぞみ共同作業所

就労移行支援・生活介護

2019年4月より就労移行支援事業と生活介護事業の多機能型事業所として活動しています。就労移行支援事業では、生産活動やプログラム活動を提供し、お一人お一人の利用者の希望する就労が実現できるよう支援しています。生活介護事業でも、多種多様なプログラムを準備して、まずは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・FAX：06(6338)1401（就労移行） / 06(6310)0345（生活介護）



雨は意外と好きです。空から水が落ちてくるといのは考えてみれば不思議なものですよね。



皆さんはどんなふう
にリフレッシュ
していますか？

GWも終わり、少し疲れが出る時期です。さらにこれから梅雨を迎え、気持ちが整いにくい季節になります。そんな時こそ少しでも気分を軽くして、楽しめる時間や穏やかに過ごせる時間を持てるといいですね。そこで今回は就労移行いきなりリサーチシリーズ！「私のリフレッシュ方法」と称して、就労移行の皆さんのとっておきの方法をご紹介しますと思います。

- ★お昼ご飯後の昼寝→ 質の良い昼寝だと体の力が程よく抜けて、リラックスできる。
- ★花を見に行く→ おすすめは万博公園の平和のバラ園。きれいな花を見るのはいいです。
- ★オリジナルメニューで料理→ 休みの日にレシピを見ずに、時間のかかる料理に取り組む（煮込み料理など）。思いつきで調味料を足しておいしくできると料理したなという気持ちになります!!

4月29日（金・祝）は「昭和の日」ということで、「昭和プログラム」を開催！
昭和の思い出曲や懐かしいエピソードなどを聞きながら、「あの頃」を懐かしみました♪

「こどもの頃よく食べてたな～」
と思い出すような駄菓子もたくさん用意し、懐かしい気分になることができました♪

昭和が終わって33年…

あの頃何してた？
昭和を懐かしもう！



最近の
生活介護

<参加者メンバーさんに感想を聞いてみました!!>

映像を観て、曲聴いてるうちに、懐かしさと思い出が思い浮かんだり、よかったです。お菓子もおいしかったです。またぜひこういう企画やプログラムがあるといいですねえ～。（Tさん）



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。

●就労移行 Tel/Fax 06-6338-1401

●生活介護 Tel/Fax 06-6310-0345

のぞみ工作所

自立訓練（生活訓練）

利用期限（標準2年）がある通過型事業所です。家から出て誰かと過ごす練習をした
い方、退院したばかりで街で暮らす自信がない方、就労したいけど体力や生活リズム
に不安がある方などいろんな方が利用されています。訪問しての支援も行います。

事業所とリサイクルショップ（物品募集しています!）の開所日・開所時間

月～金（土日祝日は休み） 9時～17時 / 電話・FAX : 06(6319)3861



のぞみ SHOP 開店中!

のぞみ工作所ではリサイクルショップを経営しており、中にはな
かなかお目にかかれぬ掘り出し物が眠っていることも…今回は
メンバーさんからイチオシ商品をピックアップして頂きました!

メンバーさんのイチオシ商品



革のあみあみバッグ
革で出来ていて、とて
もかわいいのに、
なんと3千円! 安い!
(FK)



タオルセット
かわいい柄のタ
オル、あります
(N)



**石けん
& タオルセット**
青い花瓶の石けんと
タオルが可愛くおしゃ
れです! (I)



ミニクッション
ビッグサイズのクッ
ションのフカフカで
癒されてくださいね
(K.T)



絵&額縁
ホッとする絵がたま～に
ありますよ～(O.M)
好きな額縁で絵を飾ると
気分も上がります(M.K)

グラスセット

いい品です
(A)



置き時計

シンプルでカッコい
い見た目インテリア
としても映えそう
で◎(NN)



レインコート
新品のレインコート。
これからの季節に
ピッタリ
(KT)



着物
300円! とても安いですよ!
(M.A)

メンバーさんの ちよつとひとコマ
～ポスティングリーダーになって～



かばんとリュックが
売れ筋です。10円、
30円 50円の食器
コーナーも見ていっ
てください (ON)

2月から新たにポスティングリーダーとなりました。
リーダーに任命された時は「まさか自分が任せられるとは…」
という感じでした。他に適任だと思う方はたくさんおられたの
で。自分の事なら「やらなくてもいいか」となるけど、リーダー
になってからはやらないといけないことも増えて大変です。
でも以前の自分と比べると、少しは責任感が強くなったよう
にも思います。工作所を卒業した後、働きがいのある仕事が
できるように繋げていきたいです。

(M.K)
5

ブルーリボン

- 生活介護 -



事業説明 　　こ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

最近の喫茶作業の様子

コロナ禍の影響で喫茶店の営業はお休み中ですが、のぞみの事業所内の皆さんや、地域の方からご注文をいただき、カレーやクッキー、ケーキなど心をこめて作っています。いつもご注文ありがとうございます！6月は教会の礼拝に使っていただくための、ハトの形の型抜きクッキーを500枚以上焼きあげる予定です。みんなで力を合わせて頑張ります！！



最近のコーヒー染め作業の様子

コーヒーの出がらしを煮出した液で布を染めたり、布に絵を描く作業や刺繍、ミシン、編み物をしたりと様々な作業にメンバーさんそれぞれが取り組んでいます。5月14日は浜屋敷手作り市へ行き、作品作りのアイデアを得に行ってきました。7月にブルーリボンにて作品展を予定しておりますので、ぜひ遊びに来てください！詳細は来月号にてお知らせいたします♪



新商品のマスク収納ケースです♡

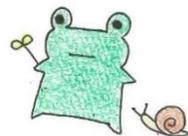
きらめき

生活介護

きらめきではサロン活動が中心です。ここに来れば誰かいる…人との繋がりの中で生活の楽しみを感じ、自分のペースでゆっくりと過ごしてください。(月)昼食会、(水)(金)夕食会と食事会は週3回、そのほかには健康面に着目したプログラムや、楽しいプログラムも実施しています。プログラムは自由参加です。

月～金(土日祝日は休み) 10時～18時 / 電話・FAX : 06(6385)2713

六月です
ねえ



杉山画



「五月が丘福祉委員会さんの HP リンクです」

<https://satsukigaoka-wc.jimdofree.com/%E3%81%9D%E3%81%AE%E4%BB%96%E3%81%AE%E6%B4%BB%E5%8B%95/#%E6%98%A5%E3%81%AE%E4%BA%A4%E6%B5%81%E4%BC%9A>

4月24日(日)東佐井寺小学校で行われた、阪大すいすいさんと五月が丘地区の高齢者との交流会に出演させて頂きました。

しばらくコロナ禍が理由で人前での演奏ができていませんでしたが、久しぶりに楽しい時間を持つことができ、人前での発表の楽しさをかみしめました。日頃から写真部や麻雀等に関わってくれている福祉委員さんからの後押しがあり、このような機会を持つことができました。本当にありがとうございました。(各種出演オファーをお待ちしております。)



4月22日(金)にボランティアさんに来ていただき、きらめき初の麻雀交流会を開催しました。

生活介護の連絡会で「麻雀やっています」と報告したところ、参加してくれていた外部の方から「麻雀やっているのだったら行きますよ!」と声があがり、今回の取り組みにつながりました。面談室と廊下と2か所に場所を作り、それぞれのテーブルでゲームを楽しむことができました。麻雀に参加しなかった人も、久しぶりに会ったボランティアさんとの会話を楽しんでおられました。次回は「抽選でテーブルを決める、勝負というよりは純粋に麻雀を楽しむ」というやり方でやることになっています。5月は火曜日の開催ですが、今後は毎月第4金曜の13時～15時に定例で開催していきます。



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

原ちゃんの一閑張り

漢文を書いて、中国の古典の十八史略の中から、高校の時に習った有名な一説を書いてみた。例えば、帝堯の治（ていぎょうのち）、唐時代の杜甫（とほ）の『登高』や白居易（はつきょい）の『長恨歌（ちょうごんか）』、鴻門之会（こうもんのかい）、四面楚歌などの漢文をさふがみに書いてみた。去年、初めて一閑張りに挑戦して、三つの作品を展示した。そのうち、ひとつが3,000円で売れ、驚いた。自分も購入した。柿渋を何度も何度も重ね塗りして、乾いては塗り、乾いては塗り、単調な仕事だが、完成すると立派な作品に見える。以前は、大文字を書いていたが、最近では小文字の方が多い。墨が余って、最後に紙で吸うことになるが、仕方ない。大文字を書くのは気に入っていたが、この頃は筆は持たない。余った時間を、有効に使えて気分がいい。

原田 清彦

🌸サフラン創作展『ゼンブ ミズニ ナガソウ

よみがえれ！サフラン ～未来への希望～』🌸

6月24日（金）～6月30日（木） 11：00～17：00

（初日は12：00から・最終日は16：00まで）

スペース草にて（豊中市東豊中町4-1-13）

※25日26日、西宮『ameen's oven』パン販売あり。

※ご来場の際はマスク着用をお願いします。

～6月の予定～

3日（金）音楽を聴く会 8日（水）サフカフェプレミアム

10日（金）メンバーミーティング・連絡会 17日（金）BR ケーキ販売

24日（金）大掃除 27日（月）健康プログラム

ブログのお知らせ

毎週月・水・金に更新しています。美味しいお弁当の裏側も見る事ができるよ！

北千里 サフラン

で検索してね！



<つづやき>「原ちゃんの一閑張り」、今年も創作展で手に取っていただけます。それぞれの作品ができあがるまでの時間に、心を動かされる瞬間が多々ありました。みなさん、無理のない範囲の中で、お越しいただければ幸いです。

セルフヘルプグループ

HOPE

日時：6月11日（第2土曜日）

時間：13：30～16：00

場所：内本町コミセン 4階 創作室

待ち合わせ時間：13：30

待ち合わせ場所：内本町コミセンロビー

内容：レクの総括、今後のあり方

※今月から HOPE は第2土曜日、こころの交差点は第三土曜日に変更となりました。

新型コロナの状況により中止になる可能性あり

★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。



6月の予定

のぞみ共同作業所	就労移行支援事業 のぞみ共同作業所 連絡会 各プログラムの オープン開催は未定
のぞみ工作所	6月3日(金)10時～12時 連絡会/浜屋敷 人数制限がありますので参加をご希望の方は、事前に工作所までご連絡ください。
ブルーリボン・きらめき	6月1日(水)10時～ 連絡会 詳細は事業所までお問い合わせください。
サフラン	6月8日(水)15時～サフカフェプレミアム ※アムールさんとサフラン登録メンバーで開催。

のぞみ家族会の皆さま

汗ばむ日差しや肌寒い日が繰り返していますが、皆さま、お変わりございませんか。



2022年度の「のぞみ家族会総会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書面での議決とさせて頂いておりました。現在の会員数54名のうち、44通の書面表決書をご返送頂き、全ての議題に過半数の賛成を頂きました。そのため、のぞみ家族会会則第4章第18条により、議案は議決とさせて頂きます。皆さま、ご協力ありがとうございました。結果の詳細につきましては、皆様に郵送させて頂いておりますのでご確認をお願い申し上げます。

2022年度会費納入のお願い

会費納入について、ご案内を郵送させて頂いております。
6月30日までに会費2,000円のお振り込みをよろしくお願
い申し上げます。

よろしく
お願いします



2022年度 だいかれん 精神保健福祉講座①『精神科医療の現状とこれから』

日時	2022年6月25日(土)13:30~16:30
講師	精神科医 菊山裕貴先生
会場	エル・おおさか本館5階 視聴覚室(大阪府中央区北浜東3-14)
申込	FAX:06-6945-6135 ※(問い合わせ先)だいかれん事務局 06-6941-5797

次回 家族会のご案内

- ☆日時: 2022年6月15日(水) 13:30~
- ☆場所: 浜屋敷(吹田歴史文化まちづくりセンター)
吹田市南高浜町6-21 ☎06-4860-9731
- ☆内容: 今年度の活動予定を考えたり、近況報告など

※役員のための会ではありませんので、皆さまお気軽にご参加下さい!

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって、場所や内容が変更する場合があります。開催につきましては、のぞみ工作所 橋本(06-6319-3861)までお問い合わせ下さい。

<ボランティア情報>

「アムール」

～ ♡ あじさい ♡ ～

♡ 3年ぶりに総会を開催することが出来、みなさんの
元気なお顔を拝見する中、無事総会が終り、感謝で
いっぱいです。そろそろ梅雨の季節になります。みなさん
体調に気をつけながら活動よろしくお願い致します。♡

- ☆定例会 6/6 (月) 13:30～15:00 総合福祉会館
 - ☆お知らせ 6/8 (水) サフカフェプレミアム(サフラン)
 - 6/14 (火) アムールサロン(シード)13:30～15:00
- 各施設連絡会に出席

♡ アムール定例会変更♡

毎月第一月曜日 13:30～15:00

※令和4年より第2月曜日 → 第1月曜日に変更になりました。

どなたでも参加していただける会合です。各施設の情報
行事予定などお茶を頂きながら交流を深めたいと思います。
ご参加をお待ちしています。

お知らせ

<p>就労移行支援事業 <u>のぞみ共同作業所</u> 連絡会 各プログラムの オープン開催は未定</p>	<p>就労継続支援事業 (B型) <u>サフラン</u> サフカフェプレミアム 6/8日(水) 15:00～</p>
<p>自立訓練(生活訓練)事業 <u>のぞみ工作所 (のぞみSHOP)</u> 連絡会 6/3(金) 10:00～12:00 会場 浜屋敷 人数制限があり参加希望の方は事前 にご連絡ください。</p>	<p>生活介護 <u>ブルーリボン・きらめき</u> 連絡会 6/1(水)10:00～ 詳細事業所までは お問い合わせください。</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。

あじさい



つゆの花といえは
あじさいでしょうか
6月の花 あじさいは
みずみずしく愛しく咲きます

色は移り気などと言われる花ですが
青から紫にかけて
紫からうすい赤にかけて
白もあり多彩です

それはその株の育った
土の酸性度で決まるのだそうで
移り気どころか従順な花なのです
日差しの薄い中
映える花 そして夏をいざなう花です
あなたもつゆに負けないで



つゆみどり

<編集後記>

今月号ののぞみ便りでは、6月4日～10日が「歯と口の健康週間」ということで、歯の健康と、歯のみがき方のポイントについて紹介させていただきました。かくいう私も、実際にトラブルが起きてからでないとなかなか歯医者さんのお世話にならないので、記事を編集しながら、自分も定期検診にいつてみようかな…と思っています！歯みがきも、まずは45度の角度を意識して、ポイントを忘れないように続けてみようと思います！記事を読んでくださった皆さんはいかがでしょうか？中には歯みがきが苦手という方もいらっしゃるかもしれませんが、できる範囲から取り組んでみてくださいね！これから梅雨に入りますが、みなさんお身体に気を付けてお過ごしください！（工作所：布原）

社会福祉法人のぞみ福祉会

●法人事務局		泉町 5-9-6（「のぞみ共同作業所」内）	
●のぞみ共同作業所	就労移行支援 生活介護	泉町 5-9-6（2階） 泉町 5-9-3-202	TEL/FAX 6338-1401 TEL/FAX 6310-0345
●のぞみ工作所 （のぞみSHOP）	自立訓練（生活訓練）	高浜町 6-6	TEL/FAX 6319-3861
●サフラン	就労継続支援B型	青山台 2-1-9	TEL/FAX 6873-2178
●ブルーリボン きらめき	生活介護	佐竹台 4-11-15 五月が丘南 9-10	TEL/FAX 6337-4433 TEL/FAX 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）	泉町 5-9-6（1階）	TEL 6190-6694 FAX 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、よつば荘	