



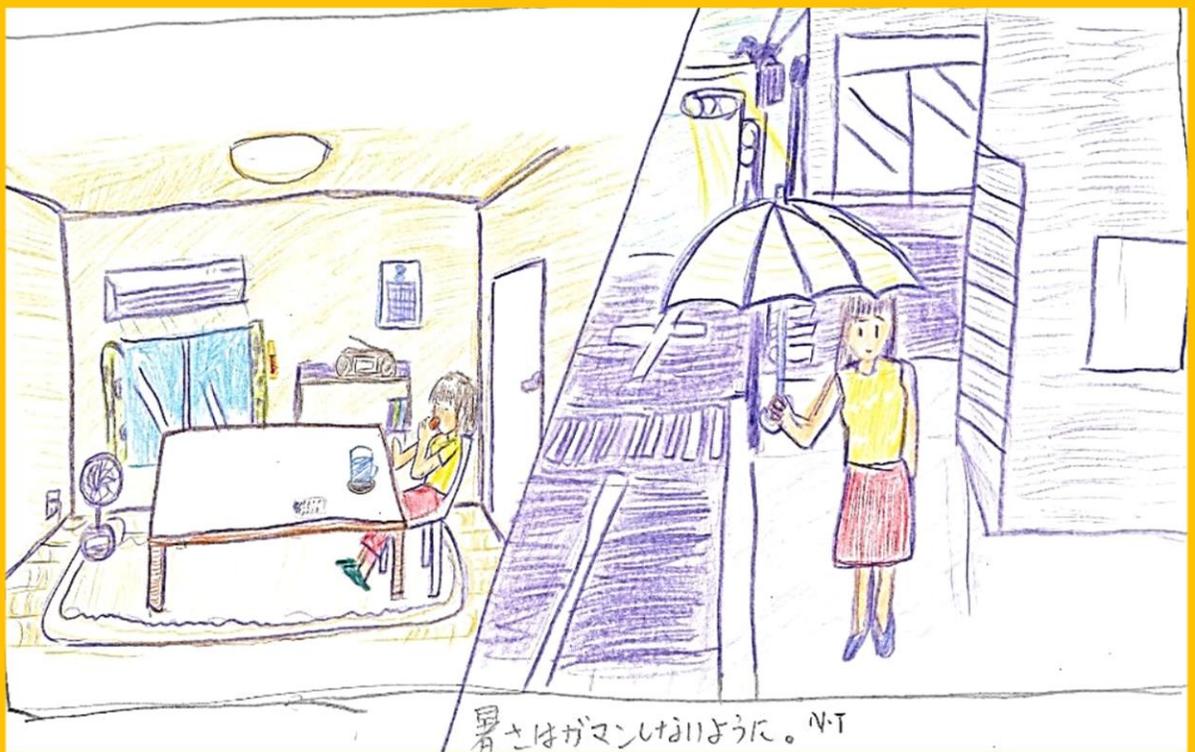
カラー版は  
こちら！！

# のぞみ便り

8月号

がまんしないで！

## 暑さ対策で、快適に夏を乗り切ろう！



暑さはがまんせぬように。NT

日差しがさらに強くなり、夏の暑さが本格化してきましたね。今月号の表紙は、のぞみ共同作業所（生活介護）の利用者さんに描いていただきました！これからの夏は「暑いけどがまんしよう…！」は禁物です！クーラーや扇風機、帽子や日傘などを上手に取り入れて、暑さから自分の体を守りましょう！TOP記事で、熱中症について紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください♪大盛況に終わった「サフランの個展報告」についてもぜひご覧くださいね～！

みなさんは今、

# 熱中症になりやすい人に



なっていませんか？

## 熱中症って？

熱によって起こる、  
さまざまなからだの不調のこと！

暑さによって体温調節機能が乱れたり、  
体内の水分量・塩分量のバランスが  
崩れたりすることが原因

「環境」と「からだ」の  
要因が重なった時に  
熱中症が起こりやすくなる  
とされています！



## 環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い



など



## からだの状態

- 暑さにからだ慣れていない
- 疲れている
- 寝不足
- 体調がよくないと感じる
- 激しい運動をして、体内で  
たくさん熱がつくられた



マークの項目で  
今の自分を知らう！



当てはまる項目が多い方は要注意！

気温の高い環境にいることで、体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、「めまいや頭痛」「けいれん」「意識障害」などの症状がでやすくなります。



## 特に熱中症になりやすい人

- 高齢者や乳幼児
- 運動習慣がない人
- 太っている人
- 体調がよくない人



## 注意が必要な場所

- 強い日差しが当たる屋外  
⇒運動場、公園、海やプールなど
- 家の中の風通しの悪い室内  
⇒浴室やトイレ、寝室など



特に高齢者は、体温調節機能の衰えによって体内に熱がこもりやすく、暑さを自覚しにくくなるため、熱中症のリスクが上がります。また、**心臓病・糖尿病・高血圧・腎臓病・精神神経疾患・皮膚疾患**などの持病も、体温調節機能の乱れの原因となることがあります。

※服薬がある方は、薬の種類によっては発汗の抑制や利尿作用があるため要注意です！



日本気象協会のHPから「熱中症セルフチェック」ができます！そちらもチェックしてみてください！

# 熱中症を予防するためにできること

## 室内では・・・

- ◎扇風機やエアコンで温度を調節しましょう
- ◎温度計で室温をこまめに確認しましょう
- ◎遮光カーテン、すだれも涼しくなって良いですよ



## 屋外では・・・



- ◎日傘や帽子で直射日光を避けましょう
- ◎日陰を歩き、こまめに休憩を取りましょう
- ◎天気の良い日中は、できるだけ外出を控えましょう



## お家の中でも、外出先でも心掛けたいこと

◎通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

(汗で濡れた服は通気性が悪くなり、体温が下がりにくくなります)

◎保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



◎水分、塩分補給が大事です！！

(水分は一度にたくさんとるのではなく、コップ一杯程度の水をこまめに飲みましょう)

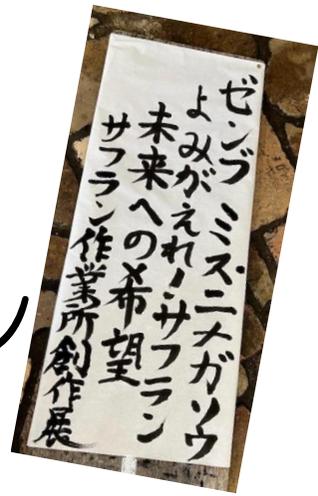


【参考】厚生労働省ホームページ：

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/prevent.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html)

# 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～



ワタシたちニハ、ミズニナガシタイコトガ、タクサンアル。

この一年間、サフランに集う仲間のケガや病気が相次ぐ中、コロナによる2週間の閉鎖を経験しました。明日がどうなっていくのかわからないような日々、仲間のいなくなった空っぽの事業所で、残ったスタッフと片付けを始めました。どこから紐解けばいいのか？途方に暮れながら、それでもみんなとここで再び会えるように、絡まる糸を少しずつほどいてほめて。ほどけた糸もあったし、絡まったまんまの糸もあって、それでもそのまんま織って、漉いて、描きながら、未来への希望を歩きだしました。「やっぱり未来への希望がないと生きていけないよね」仲間のつぶやきを個展の題名にしました。



第4回目となるサフランの創作展が無事終了いたしました。

スペース草さんにて、今年も開催できたこと、そしてたくさんの方々に来ていただけたこと、応援いただけたことが本当にうれしく、何より感慨深く、涙が出ました。みなさまに心から感謝いたします。そして、来年もまたみなさまとお会いできることを祈って、そのまんまの私たちで、今日も歩きます。

# 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）



阪神が最近少し勝ち始めて、テレビでプロ野球を観るのが楽しくなってきました。

## ★今回は職場体験実習に行かれた方にインタビューしました!!★

### ◆職場体験実習に行かれた感想は？

- 実習は楽しかった！会社の雰囲気分かり良かったです。
- 実習が楽しく過ごせた。実習のメニューが盛りだくさんだった！

### ◆職場体験実習を経験して、これからの目標は？

- 大きな声で、ハッキリと意思を伝える！
- 自分の体調を向き合う！

これからの就労生活に向けて、一緒に取り組んでいきたいと思います(\*^\_^\*)



最近の  
就労移行



おしゃれ！

カラフル！

ボリューム満点！

白身魚のムニエル・ミネストローネ

セタそうめん・カラフルわらびもち

具材が大きい！スペシャル天丼

皆でおしゃれな料理を作りました。外食しておしゃれな料理も勉強したいと思いました。(ま)

色々な味のめんがでて、美味しかったです。やはり自分で作ったものが一番おいしいと思いました。S.K

天丼のえびがおいしいです。天丼の粉はたくさんつけたい。T.K

最近の  
生活介護

調理プログラムに参加されているメンバーさんが、気持ちを込めて作ってくれた絶品豪華メニューをご紹介します！メニューは利用者m t gで決めています♪



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



「季節を楽しむ」ことも大事な生活訓練のテーマです！

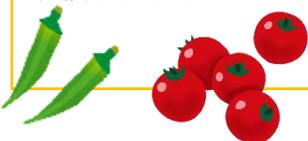
## 工作所の「夏」！

いよいよ夏本番！季節を感じることも楽しむこともこのぞみ工作所が大事にしていること  
の一つです。そこで毎年、取り組んでいる「季節の行事」をご紹介します。

今年は順調！？

### 夏野菜の栽培！

冬の花々が咲いていた花壇が、夏野菜の畑  
に变身。ゴーヤにトマト、なす、オクラを  
栽培中！早速、ミニトマトを  
収穫しました！



夏の始まりは梅仕事

### 梅干しと梅シロップづくり

梅雨に入る前に行く「梅仕事」。今年は、  
ボランティアさんからいただいた完熟梅5  
キロを梅干しに、向かいの幼稚園から購入  
した青梅2キロを梅シロップにしました。



芸術の「夏」

### 夏をテーマにした「オリジナルポストカード」

のぞみ工作所の自主製品と言えばパステルを使ったポストカード。季節感を出すのはマスト  
のポイントで、夏をテーマにした作品がたくさん完成しています。  
のぞみSHOPとはびすまで絶賛販売中！



### 私の描いたポストカードが売れました！

Nさん「涼しげな海をイメージしました。  
パステルは工作所に来て初めて知った  
表現方法です。描くことが好きでいつか、  
自分の絵が売れることを夢見てました。  
それがポストカードというカタチで  
実現してすごいです。



# 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



## ブルーリボンコーヒー染め作品展、無事終了しました

7月号ののぞみ便りでもお知らせしてもらっていた 2022 年度ブルーリボンコーヒー染め作品展「染め・夏もよう～あなたと染め、新しい出会い～」を 16日(土)から 20日(水)の日程で開催しました。雨の日も暑い日もありましたが、たくさんの方に足を運んでいただきました。ありがとうございました！

最終日を迎えることができ、皆ホッとしています。来年の作品展でも、また皆さんと笑顔でお会いできたら嬉しいです。



## 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



暑さに負けないように  
ください

### とうとう、「堺 アルフォンス・ミュシャ館」に行きました☆☆☆

これまで計画を立てては中止延期になっていたミュシャ館に、ようやくみんなで観に行くことができました。コロナ第7波が…と言われてきた状況ではありましたが、ブルーリボンの車を借り、きらめき(吹田市五月が丘南)から堺まで片道約50分。

7/15(金)メンバーさんは5人参加。スタッフが2名付き添いました。「綺麗でした」「来て良かったです」という感想が出ていました。本当に良かった!また、ミュシャや展示からの刺激も受けて「きらめきで版画を」という声も出ています。できるかな、できたらいいな。



7/16~20まで開催された、ブルーリボンの個展。きらめきの作品も販売させていただいたところたくさんの方にお買い上げいただきました。来月号にも報告させていただく予定ですがまずはお礼申し上げます。きらめき

### 蝉取りをしました!!!!

Aさんの2~3年越しの夢「蝉取り」を行うことができました。毎年希望を出されるも、夏の時期は病院で過ごされることが続いていました。今年こそはと(毎年思っているのですが)、週に3回通所のたびに面談を行い、体調を振り返り短期の目標を設定しながら、ようやくここまで来ることができました。Aさん「満足!5匹は取りたい」と話されています。すでに2匹捕まえました。今年の夏は飽きるほど蝉取りに行きたいと思います。



Aさんには今年4月号のぞみ便りに「退院6か月、いつまで続くカナ…」と書いて頂きましたが、現在退院11か月目です!

# 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



## おたのしみ会「あいうえおゲーム」

青山台地区福祉委員会の福祉委員さんが主催してくださり、7月22日（金）の終礼後におたのしみ会を開きました！！社会福祉協議会の職員さん（サモックスの考案者です！）もかけつけてくださり、サフランからは15名が参加し、とっても賑やかな時間となりました♪「あいうえおゲーム」では「ふ」のカードをひいて、サイコロの目は「3」！さあ、どんな単語が出てくるかな・・・「ふみん（不眠）！」さすがサフラン！ドッと笑いが起きました！！お菓子を食べて、ジュースも飲んで、おしゃべりも楽しんで、充実した午後を過ごしました。福祉委員さん、ありがとうございました♪



## ❀夏季休暇のお知らせ❀

8月12日（金）～16日（火）お弁当の営業をお休みし  
17日（水）より通常営業いたします。  
ご迷惑おかけしますが、よろしくお願ひいたします。



～8月の予定～

10日（水）サファフェプレミアム・12日（金）納会・大掃除

19日（金）メンバーミーティング

20日（土）千里北公園でのお祭り見学

26日（金）BR ケーキ販売

29日（月）健康プログラム

<つぶやき>

2年ぶりにサフランの利用者を募集再開したところ、見学や体験の方向が続々と来てくれています。新しい仲間が増える予感、嬉しいです。



Copyright 2010 K&B R&E. Rights reserved.

## ブログのお知らせ

毎週月・水・金に更新

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 Vol. 69



今回の「のゼミ」では、近未来の医学について聞いてみたいというメンバーさんのリクエストから、未来にはすべての病気が良くなっているのか？薬はいらなくなるのか？お話を聞きながら皆で、未来の世界の医療がどんな形になっていたら良いなと思えるか考えました。

「未来の世界には病気や薬って無くなりますか？」

病気を天気の違いや火山活動のような自然現象の一つとして考えると、たとえ未来になったとしても病気そのものが無くなるということはないと思われそうです。その対応方法である薬についても同様です。台風による大雨で家が損傷したり困りごとがでてくるのと同じように、病気にかかるということも自然現象によって個人的な被害を受けることだといえるのではないのでしょうか。ただ、自然と私たちは運命共同体です。私たちも自然の一部であるので、出てきた現象に対応していくことができるように、病気がなくなることを悲観的にとらえることもないのではないかと感じます。



どんな医療ができれば未来だなと思いますか？

その人がその人であるということを妨げず、否定もしない節度を持った医学が行なわれているといいなと思います。色々なモノが発明されている中、全く新しいもので未来を感じることは難しくなっているかもしれません。なので、新しい制度が作られることで、未来を感じることができるようになったらいいなと思います。

高齢化、少子化は続くと予測されています。食べられたり殺されたりすることのない生き物が増えない理由は、殺されないためです。食物連鎖を狂わせることがないように自然とそうになっているものなので、ある意味で人口減少は人としての世界の成熟。未来の社会は争いごとがなくなり、個人が尊重されるハッピーな人口減少社会を迎えようとしているとも言えそうです。どこまでも医者が患者を管理できるようにするのではなく、自分で選べる医療、必要な情報が本人に示され、あなたの嫌なことはしませんと約束できる医療。それを皆が等しく選択できるようになったら未来だなと感じられそうな気がします。未来の社会では、薬や自動車など、人がよりよく生活するための物にお金をかけなくても済むといいですね。

「皆さんはどんな社会の中で生きていきたいですか？」

その中で医学はどうなっていてほしいですか？」

(文責:西島)

セルフヘルプグループ

# HOPE

日時：8月20日（第3土曜日）

時間：13：30～15：30

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：10月レクの確認 熱中症予防、コロナ対策 他

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。

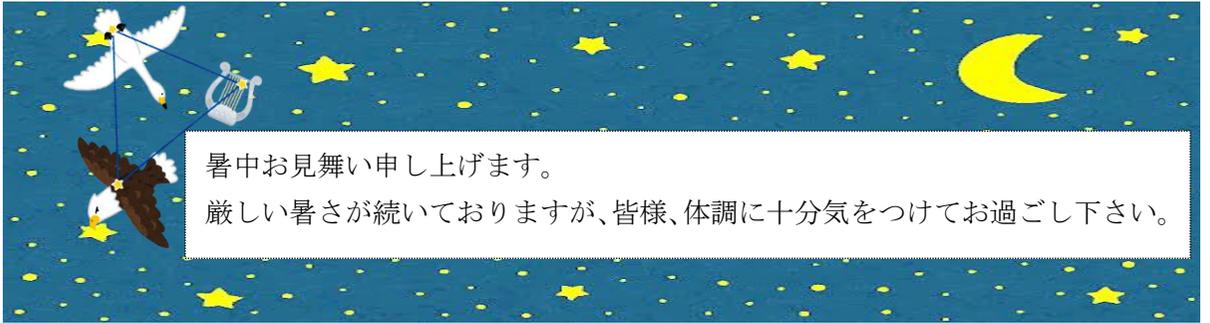


## 8月の予定

のぞみ共同作業所	就労移行支援、生活介護事業共に各プログラムのオープン開催は未定となっております。 ※8月15日（月）：夏季休暇のためお休みです。
のぞみ工作所	5日（金）：連絡会（浜屋敷） ※参加希望の方は事前にご連絡ください。 ※15（月）～16日（火）：夏季休暇のためお休みです。
ブルーリボン・きらめき	8月3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。 ※13日（土）～16日（火）：夏季休暇のためお休みです。
サフラン	8月10日（水）14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。 ※13日（土）～16日（火）：夏季休暇のためお休みです。



# のぞみ家族会の皆さま



暑中お見舞い申し上げます。  
 厳しい暑さが続いておりますが、皆様、体調に十分気をつけてお過ごし下さい。

## 大家連精神保健福祉講座



日 時	8月27日(土) 13時30分～15時45分
場 所	オンライン併用 アネックスパル法円坂 6階 12号室
内 容	「発達障害の視点から考える ～生きづらさへの理解～」
講 師	武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科 教授 新澤伸子氏
申し込み	FAX でお願ひします。FAX:06-6945-6135
問い合わせ	電話:06-6941-5797



## 次回 家族会のご案内

- ❖ 日 時: 2022年8月17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: 近況報告や、今後の予定の確認を行います。
- ※上記で予定はしていますが、新型コロナウィルスの感染拡大状況により、  
中止する可能性があります。  
 開催につきましては、必ずのぞみ工作所 橋本(06-6319-3861)までお問い合せ下さい。

# ＜ボランティア情報＞

# 「アムール」

## ～♡夏 休 み♡～

ゲリラ豪雨・異常な暑さ！

みなさん体調は大丈夫ですか、水分をたくさん取って無理をしないで体を休めて下さいね。先月までのメンバーさんの作品展ひとまわりもふたまわりも成長された作品ばかりでした。アイデアのこもった作品がいっぱいでしたね。また、これからも楽しみにしています。…♡

☆定例会 8月はお盆休みさせていただきます。

☆お知らせ 8/8 (月) 第2回 役員会 13:30～

8/9 (火) ハートふれあいまつり実行委員会 10:00～

8/9 (火) アムールサロン(シード)13:30～15:00

8/10 (水) サフカフェプレミアム(サフラン)

各施設連絡会に出席

♡ アムール定例会 ♡

毎月第2月曜日 13:30～15:00

各施設の行事予定・情報交換など

どなたでも参加して頂ける会合です。是非ご参加を

### 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 8月15日(月)夏季休暇</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 8月10日(水) 14:00～</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 8/5(金) 浜屋敷 参加ご希望の方は事前にご連絡ください 8月15日(月)～16日(火)夏季休暇。</p>	<p>生活介護 <u>ブルーリボン・きらめき</u> 連絡会 8月3日(水) 10時～ 詳細は事業所まで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。

※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

## 平和（夏）

梅雨が終わり  
太陽がキラキラと  
首筋を熱くする

そして、まだまだ歩くと  
Tシャツが汗で透ける  
とにかく八月は暑いです

そんな夏のあの日  
広島、長崎では  
命といういのちが焼きつくされ  
終戦をむかえた

なにげなく尊い平和  
忘れずに大切にしたい



いじりみどり

### <編集後記>

玄関を開けると蝉の鳴き声が、まあすごい。こんなに鳴いてたんか？と思うくらいに、まあすごい。個展開催期間中、父が倒れ、数日間お休みをもらった（忙しい時期なのにありがたかった）。実家は和歌山、南の方。近いと思っていたのに急に遠く感じて泣いた。しばらくの間は、気が気じゃない日々を過ごした。父は一命を取り留め、少しずつ回復している。頑張りすぎている母も心配だったりするけれど、大切な人たちが生きていてくれるだけで、こんなにもありがたいんだと心底思った。そんなことを考えていると、蝉の鳴き声すら夏を迎えられた喜びに変わる。みんなが言う「健康がいちばん」、本当にその通りだ。体調が悪い時や異変がある時などなど、もれなく全員無理をしないでほしい。くれぐれも「自分」に優しく暮らしてほしい。（サフラン くりた）

## 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	