



カラー版は  
こちら！！

# のぞみ便り

9月号

9月は防災月間！

## 災害から身を守るために大事なことは？



まだ暑い日が続きますが、暦の上では秋になりました。表紙はブルーリボンの作品です♪動物の絵が得意なメンバーさんが秋を描いた作品と、染めた毛糸と落ち着いた色合いの糸で編み進めたコースターです。ぜひQRコードを読み取って、カラーでご覧ください！  
さて9月は防災について考える月です。いつ起こるかかわからない災害に対して、私たちが普段からできることはなにか、様々な人にご協力いただき特集記事を作りました。ぜひご覧ください♪

# 「防災」のあれこれについて・・・

9月は「防災月間」です！今年は、様々な立場から防災に関わっているスタッフと、防災意識をしっかりとっておられる利用者さんとお話を伺いました。

ブルーリボンスタッフ  
宇野田さん



福島県沿岸部の手伝いに行き、  
防災士の資格も取りました。

東日本大震災をきっかけに2011年6月から約8年間、福島県の沿岸部を中心に東北へ毎月通う中で学んだことの一つは、「**平時にできていないことが、非常時にできるはずがない**」ということです。災害時に地域で助け合うといっても、それは普段からの意識的なつながりづくりの積み重ねがあってこそ可能になること。地味で面倒で、いつ役立つのかもわからない日々のとりくみが、発災時に人の命を救うと知りました。  
よかったら、防災おしゃべり会でも開きませんか？

3年ほど前から五月が丘地区の防災委員会に参加をして、地域の防災について考えたり、防災に関するイベントを企画・検討しています。また、きらめきに防災委員さんをお呼びして、一緒に防災の取り組みを行っています。今では防災委員さんとは顔見知りで、利用者さんも挨拶をする仲です。はじめは地域の人と繋がることに緊張したりすると思います。でも、避難所に行った時知っている人がいると安心ですね。災害が起きて一人で居るのが不安な時、地域の知っている人が「大丈夫？」と声をかけて助けてくれると安心ですね。実はこういったことは実際に利用者さんが地域の方と顔見知りになって感じたり体験したことです。皆さんの地域、通っている事業所でも防災の取り組みはあると思います。**少し勇気を出して、防災の取り組みに参加してみると、いつか起こる災害への心配が少しかるくなるかもしれません。**

きらめきスタッフ  
渥美さん



五月丘地区防災委員会に  
参加しています。

# お話していただきました！

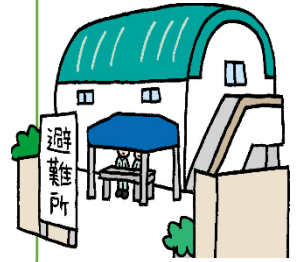
今回、利用者の A さんにもお話をうかがいました！

いつも



- ① 防災のため備えていること、意識していることを教えてください！

- ① 防災リュックを準備しています。非常食の消費期限が過ぎていないか確認し取り替えるなど、防災リュックの中身をチェックします。避難場所の確認をするのも大事ですね。  
また、近所づきあいを大切にしています。何かあったときに声を掛け合ったり、助け合えたりできたらいいな、と思っています。



いつも



- ② 備え・意識をするようになったきっかけはありますか？

- ② 地域の集まりの中で、防災に関する取り組みのリーダーになったことがきっかけでした。そこでは、災害時の避難練習や放水練習、AEDの使い方などの研修がありました。活動にも積極的に参加する中で、自宅の防災準備を始めるようになりました。

災害時に実際に動けるかどうかは分かりませんが、蓄えがあれば役に立つんじゃないかと思っています。

お話を聞かせてくださったみなさん、ありがとうございました。  
次のページでは、引き続き防災のために知っておいてほしい情報をまとめています。最後までご覧ください♪



# ぼうさいいらんぱん のぞみ防災回覧板



## 自分は大丈夫が一番危険！～他人事ではなく自分事～

人間には「正常化」という心理的な特性があり、心の静穏を保つための大切な機能が備わっています。しかし災害時には「きっと大丈夫。大したことはないだろう」という方向にはたらいてしまい、逃げ遅れて大きな被害にあう恐れがあります。「近くで非常ベルが鳴っても大したことないだろうと思ってしまう」ということも、一つの例です。

これから大切なのは「危機管理モードのスイッチを入れること」です。非常ベルが鳴ったら、「危ないかもしれない」と、普段から注意を向けてみることで防災につながり、命が助かる確率が上がります。他人事だと思わず「自分事」だと思ふことが大切です。(2020.09 のぞみ便りより抜粋)

## もしもの時の防災バッグ

＜入れておくと良いもの：例＞

飲料水・食料品

→カップ麺、缶詰、ビスケット

貴重品

→通帳、印鑑、現金、保険証、お薬手帳

救急用品

→ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬

その他にも…

→防災用ヘルメット、マスク

軍手、懐中電灯、携帯ラジオ

予備電池、充電器など



## のぞみ福祉会の取り組み（防災チームより）

のぞみ福祉会では現在、地震などの大災害が起こった時に、「すぐに出勤できる職員は誰か」「どのような体制で利用者のみなさんを支援できるか」ということなどについて検討するチームを作って話し合いを進めています。いざというときに適切な判断ができるように、わかりやすいマニュアルを作成する予定です。



## 大阪880万人訓練



## 「大阪 880 万人訓練」が開催されます！

日時：2022年9月2日（金）13時半～

大地震・津波を想定し、緊急速報メールの配信や、屋外スピーカーからの放送などが行われる予定です。今一度防災について考え、日頃の意識を高めていきましょう！

## 吹田市「防災ブック」はお持ちですか？

「知る・考える・動く」をテーマに、吹田市内で発生する可能性のある災害やその対応方法など、イラストで分かりやすくまとめられている防災ブックです。

2019年に吹田市内の全戸に配布され、現在は転入者のみの配布となっていますが、市のホームページからデータが公開されていますよ♪



2021年9月号ののぞみ便りにも防災記事を掲載しています！のぞみ福祉会HPの「のぞみ便りバックナンバー」からも読めますので、ぜひチェックしてみてください♪

# のぞみ共同作業所

就労移行支援・生活介護



I.Oさん

本当に暑い8月でした。外もしんどいですが、エアコンの効きすぎた室内もしんどいですね。

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）

## 送る会を開催しました！！



最近の  
就労移行

8月12日（金）に8月で退職される高橋サービス管理責任者を送る会を開催しました。当日は、みんなでかき氷を食べてレクリエーションを楽しみました。生活介護からサプライズの歌のプレゼント（♪空も飛べるはず）もあり、笑い涙でいっぱい素敵な会となりました。高橋さん、22年間ご苦労様でした。本当にありがとうございました。

お楽しみ会！

## 総福でプログラムできる

連絡会！

栄養士さんのお話！

日常が戻ってきました！

コロナの感染拡大で長らく利用していなかった「総合福祉会館」でのプログラムが再開しています！「連絡会」「出前講座」「お楽しみ会」など…。いつもと違った広い場所でプログラムができるようになり、とてもうれしいです♪



やったー!!

事業所から徒歩圏内にあるので、これからもたくさん利用する予定です！！

バランス良い食事を中心に生活出来る様に  
塩分と高血圧があるので塩分を控えて取るように心がけていきたいと思ってる

YF

大広明で座禅・ビゴ大会・大人のダンス  
コンパウンドをやりました。  
座禅で心も落ち着ける体験ができた。だっ  
さんコンパウンドは子供の心も思い出した。Y  
ビゴ大会では1位をがれにりと盛りだ  
くさんで楽しい1日でした。おまは  
サックスとピアノのコラボでがう音生生日会を  
お祝いでいろいろ演奏曲も明けて  
楽しかったです。  
S.M



最近の  
生活介護

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



のぞみ工作所の午後、最初のプログラムは勉強会（13：00から）

## 毎日、いろいろ勉強しています！



### 恒例雑学クイズ「〇月について」

季節行事や習わしなど、その月にちなんだ雑学をクイズ形式で楽しく学びます。

知らずになんとなく過ごしていたことの意味を知ると生活が豊かになりますよ！

問題：十五夜に飾るすすきにはどういった力がありますか？

① 気持ちの癒し② 気の浄化力③ 魔除け 答え) ③

**Mさんの話：メンタルヘルスを勉強して、自分の考え方や気持ちの特徴を振り返る機会になりました。**

**Oさんの話：健康について新しい知識が増えるのが面白いです。**

### 最近の勉強会での主なテーマ

#### 人生相談に答えてみよう

日常のさまざまな悩み事の相談が寄せられる新聞の「人生相談」。みんなでその回答者になり、相談者の力になるようなアドバイスを考えます。

例) 友人と約束していた旅行を、同居の高齢の家族への感染リスクを考えてキャンセルしたら、怒られた。この人と友人でいてよいの？

#### 名著に学ぶ、素敵な人間関係の作り方

本を読むと自分の生活では得られない体験や知識、違う生き方、考え方に出会えます。名著の中から生き方のヒントになるエピソードや言葉をみんなで見つめます。

#### わくわく一人暮らしシリーズ

一人暮らしについての楽しいイメージトレーニングをします  
例) 予算〇〇円で1週間分の献立を考えてみよう。



**Hさんの話：ホテル観賞ツアー前にホテル、夏野菜植えの前にハーフト、これまで興味もなかったことが学べます。**



**Tさんの話：二十四節気など聞いたことはあるけど意味を知らないことを知れるとニュースを見る目が変わります。**

# 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

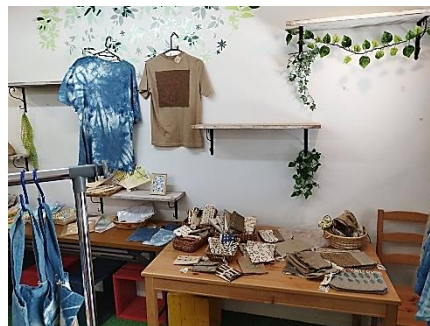
## はびすま 染め物月間に出店しました♪



8月は、はびすまで染め物月間を行うということで、BRもコーヒー染め商品を出店させていただきました！！

今回の展示は8月上旬に見に行くことができなかった  
ので、お盆休み明けにお邪魔したのですが、コーヒー染め  
以外にも藍染めや色鮮やかな染め物がたくさんあり、  
とても素敵な空間でした。

開催期間途中でも「Tシャツが売れてなくなったので  
補充できますか?」「刺繍のクッションが売れましたよ!」  
と嬉しい連絡もいただいていた。



### ☆今回の目玉商品はコーヒー染めのTシャツ！！

昨年行ったBR内の個展でも試作を始めていましたが、今年のBR個展やはびすまの展示で、何枚かTシャツを出させていただきました。メンバーさんの個性がそれぞれに出て、一点一点雰囲気が違い、いろんな作品を見ていただくことができました。

みなさん、「自分の描いた絵の商品が売れた!」「自分が刺繍したTシャツも売れた!」と聞くと、大喜びで、「次もまた頑張って素敵な作品を作ろう!」と前向きに作業に取り組んでくれています。

次の発表の機会は、10月のはびすまで行う「のぞみ月間」の予定です♪全て1点ものなので、ぜひ皆さん見に来ていただけたらと思います。

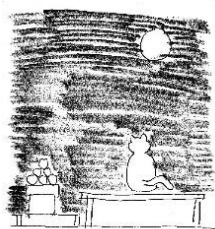


## きらめき

## 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



月見猫

政弘樹画

### きらめき芸術部よりお礼とご報告

7月にブルーリボンで行われた個展に、きらめきの作品も少し置かせていただいたところ、多くの方にご購入いただきました。ありがとうございました。

きらめきの作品は今回が初めての販売でした。当初はサロンの空き時間を使い「作りたいから」ということで作成し、五月が丘地区の「福祉のひろば」での展示などに出展。展示会の成功を経験すると「売りたいな、売れるかな」という希望も出るように。どのような形での販売を行うか、コロナ禍でバザーなどが行えないことで色々模索していたところ「ブルーリボンで置いてみませんか？」と声をかけて頂き、今回に繋がりました。商品のこと値段の決め方などについては、写真部や麻雀に来ていただいているボランティアさん(五月が丘地域の福祉委員さん)に相談させていただきました。

アムールさんから創作の好きなボランティアさんにもきていただき、「こうしたら良いよ」とアドバイスをもらって楽しく制作しています。

次回は「はぴすまのぞみ月間」での販売を予定しています。

よろしくをお願いします。

ありがとう  
ございました



### 《きらめきの今後の予定》

- ☆五月が丘地域の障害福祉サービスの交流会「輪にネット」に、音楽で参加
- ☆10月13日～10月26日：西山田ふらっとサロンにて写真部展示会
- ☆10月開催予定の「はぴすまのぞみ月間」で作品販売
- ☆11月開催予定の「五月が丘地区・福祉のひろば」にて作品展示(販売は未定)
- ☆障がい者週間の集いの動画配信に、音楽で参加

「芸術の秋」が堪能できそうな予感です。  
みんなで力を合わせて、楽しんでいきたいと思ひます。





# 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

## 『おいでまつり ～福祉と地域のつながり～』

8月20日（土）に千里北公園にて開催されたお祭りに行ってきました！「NPO 法人まーも」さんが主催で、吹田市の福祉事業所や地域の方たちでつくるお祭りです。いろいろな団体さんが出店されていました。音楽をたのしむ時間や木工体験、マジックショーなどなど存分に楽しみました～！『えんとつ町のプペル』

の絵本展『プペルバス』も来ていて見学しました！

「絵本展に行けない子ども達に見せてあげたい。

絵本展の方から会いに行けばいい！」という

思いから始まったプロジェクトだそうです。

だれもが暮らしやすい街になることを祈りながら  
来年はサフランも出店側で参加できたらいいなあ。



## 🌸新しい仲間が急増中！🌸

2年ぶりに利用者の募集をしたところ、3名の方が  
利用を希望され、体験通所をスタートしました。うち1名  
の方がすでに仲間入り！さらに賑やかな場になりそうです。



～9月の予定～レクレーションは中の島美術館「岡本太郎展」へ！

9日（金）メンバーミーティング

14日（水）サフカフェプレミアム

26日（月）健康プログラム

30日（金）BR ケーキ販売、大掃除



<つぶやき> ミーティングでお盆休みの報告をしました。

「シャワーヘッドを買いました！」「家でゴロゴロ」「DVDを25本  
借りました！」「高校野球を見に行きました」「積もる話を姉と」みんなそれぞれのお盆休みを過ごされたようです。

## 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！





最近特にメディアでは悲しいニュースや、不安を感じるニュースが  
沢山流れていますね。

こころの健康を保つために、私たちができることは何でしょうか？

## 〇信じる力

テレビを見れば、自然と色々な情報が目や耳にはいつてきます。それらによって、私たちは不安になったり悲しくなったり、怖くなったりすることもありますよね。そのような時に、そのままの感情でいるのはこころの健康上よくないです。そんな時に私たちに何が必要になってくるのでしょうか？

私たちは生きていく中で「信じる力」というものを持っています。信じるということとは人が生きていくために備わった精神機能ともいえます。実は医学と信じるということにも深い関係があります。例えば、何か病気になった時、けがをしたとき病院でお医者さんの治療を受けます。これは私たちがお医者さんのことを信じているからこそ治療を受けることができるのです。それにあった治療法や、処方されたお薬を飲むことで私たちは回復していきます。そういったものを信じているからこそ治療力は高まるそうです。逆にお医者さんを信じていなかったり、処方されているお薬にも不信感を持っていたりすると、病気に負けていってしまうそうです。

メディアでの報道も、そのニュースを信じているから不安になったり、怖くなったりしてしまいます。しかし、メディアからの情報がすべてではありません。自分にとって何が必要な情報で、自分は何を信じるべきなのか、その選択がきちんとできるといいですね。



## 〇正しく使うことが大事

テレビでのニュースのほかに、インターネットや SNS でも色々な情報を得ることができます。こうした情報は時に容赦なく入ってくることもあります。自分がテレビや SNS 等を見ることで、こころの健康上良くないと感じるならば、「見ない」というのも一つ方法です。信じるということは失ったら大変なものですが、だからこそ正しく使うこともとても大事です。世間のことは容赦なく情報として入って来てしまうときがあるからこそ、自分で気を付けなければいけません。そのために自分で考えられる力を持ち続けておくことが大切です。



(文責：渥美)

セルフヘルプグループ

# HOPE

日時：9月10日（第2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月レクの確定 コロナその後の状況、来年度の検討 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。



## 9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。
のぞみ工作所	新型コロナウイルス感染再拡大により、連絡会をはじめオープンプログラムの開催は見合わせています。
ブルーリボン・きらめき	ブルーリボン・きらめき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。
サフラン	9月14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。

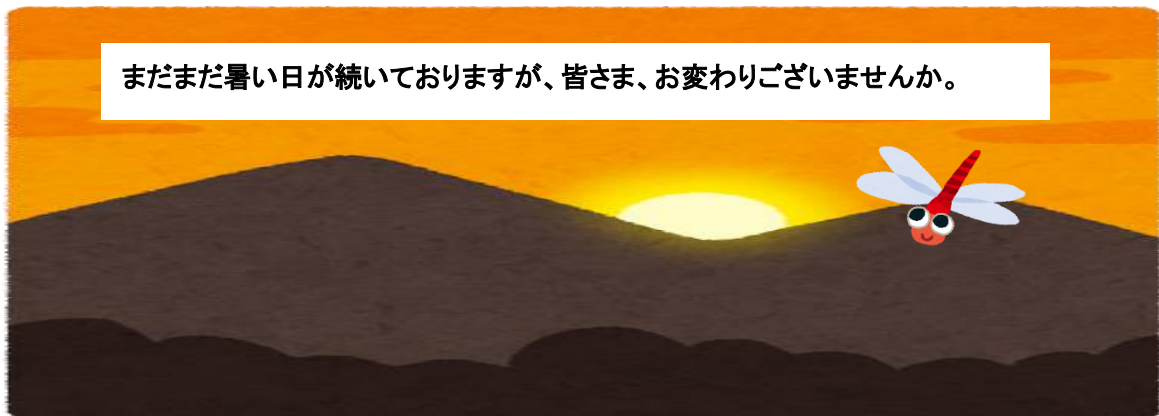




# のぞみ家族会の皆さま

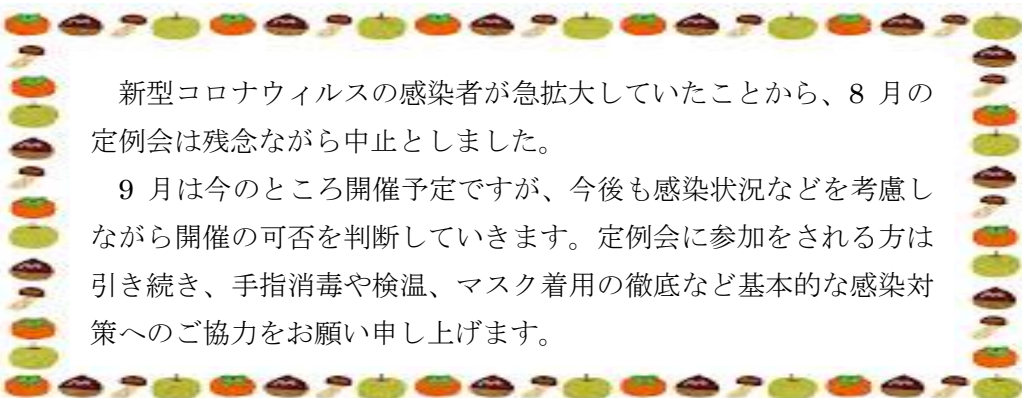


まだまだ暑い日が続いておりますが、皆さま、お変わりございませんか。



新型コロナウイルスの感染者が急拡大していたことから、8月の定例会は残念ながら中止としました。

9月は今のところ開催予定ですが、今後も感染状況などを考慮しながら開催の可否を判断していきます。定例会に参加をされる方は引き続き、手指消毒や検温、マスク着用の徹底など基本的な感染対策へのご協力をお願い申し上げます。



## 9月



## 家族会のご案内



日 時	2022年9月14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	<p>★のぞみ共同作業所の職員さんが参加されます。 (取り組んでいる事業のこと、事業所の様子など、聞いてみたいことがあればなんでもご質問下さい。)</p> <p>★その他近況報告や情報交換など</p>

※上記で予定はしていますが、新型コロナウイ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)までお問い合わせ下さい。

## <ボランティア情報>

## 「アムール」

♡残暑お見舞い申し上げます♡

♡熱中症で倒れそうなぐらいの暑さ

みなさ～ん 大丈夫ですか～!!

京都の五山の火がみごとに美しく灯されました。亡くなられた方々のお供養と人類の平和を願っての力強い火でしたね。

コロナ禍ではありますが対策を守りながらコツコツでも活動を絆いでまいりましょう～♡

☆定例会 9/12 (月) 13:30～15:00 総合福祉会館

☆お知らせ 9/13 (火) アムールサロン(シード)13:30～15:00

9/14 (水) サフカフェプレミアム(サフラン)15:00～

9/25 (日) 吹田市障がい者体育祭 (北千里)

各施設連絡会に出席

♡ みんなの健康展 ♡

日時：9月10日(土) 13:00～17:00

9月11日(日) 10:00～16:00

場所：メイシアター

※展示・手作りコーナーなど楽しいイベントが盛りだくさん  
ご自分の健康チェックしてみたいはかがですか！

### お知らせ

<p>就労移行支援事業 <u>のぞみ共同作業所</u> 就労移行支援、生活介護事業 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 9月14日(水) 15:00～</p>
<p>自立訓練(生活訓練)事業 <u>のぞみ workshop (のぞみ SHOP)</u> 連絡会のオープンプログラムの開催は見合わせています。</p>	<p>生活介護 <u>ブルーリボン・きらめき</u> 各プログラムのオープン開催は未定</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。

## さりげなく秋

まだまだ暑い日が続きます  
秋というには早いかもしれない

それでも季節はめぐって  
なにか頃過ぎになると  
中秋の名月と呼ばれる  
月が見えます



そうなる  
秋のお彼岸もまぢか  
おだんごにスキの穂  
赤い赤い彼岸花も  
きつとどこかに咲いていて

何気なく  
すずしいのかなあと  
それは秋のはじまりかも  
しれません

いじりみどり



### <編集後記>

9月になりました。すこ〜しずつではありますが、暑さが和らいできたように思います。じりじりと焼けつくような陽の照りかたではなくなってきた、次第に肌寒さを感じるようになっていくのでしょうか。涼しくなってきたら何をしようかな。キャンプをしに行ってお外でご飯を食べるのも楽しみだし、久しぶりに1人でぶらっと旅に出てもよさそう。…この夏の暑さにはひいひい言われたけど、涼しくなったらなつたでもの寂しい気持ちもあるので楽しいことを考えようと思います。

今月ののぞみ便りでは、防災の特集をしました。実は2020年から、9月の記事は防災を主なテーマにしています。いつ起こるかかわからない災害、普段からの備えがいざという時に大きな支えになります。涼しくなってきたら、防災グッズを整えるのもいいかもしれませんね。(吉武)

## 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	