



カラー版は
こちら！！

のぞみ便り

12月号

はぴすま、障がい者週間・・・

見て、知ってほしいもの、紹介します♪



いよいよ2022年も、残すところ1ヶ月となりました。皆さまお変わりありませんか？12月も、見てほしいものをご紹介します！今月の表紙はブルーリボンのクリスマス限定クッキーと、暖かみのある冬物コーヒー染め製品です。12月ははぴすまにて「クリスマス月間」が行われています！ぜひ足を運んでみてください♪次のページからは障がい者週間にまつわる取り組みと、年始に食べたいおいしいレシピを紹介しています！師走と言いますが、一呼吸おいて冬を楽しんでみてください♪



令和4年度（2022年度）

障がい者週間

12月3日（土）～9日（金）は障がい者週間です
この期間を機に「障がい」について考えてみませんか？

シンポジウム

テーマ みんなで考えてみよう
～障がいの「社会モデル」とユニバーサルデザインのまちづくり～

開催方法 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、動画配信（事前収録済）となります。

配信期間 令和4年11月29日（火）9時～12月28日（水）17時

視聴方法 こちらのURL、QRコードから吹田市障がい者週間ホームページへアクセス。「資料」と「動画」をご覧ください。
<https://www.cuty.suita.osaka.jp/kenko/1018669/1018670/1023834.html>



主な内容 基調講演「障害の社会モデルとUDのまちづくり」及び、講師とシンポジストによる対談

講師：特定非営利活動法人 DPI 日本会議
尾上 浩二氏
シンポジスト：NPO 法人ココロのバリアフリー計画
池田 君江氏
吹田視覚障害者福祉会
近藤 田佳里氏

次のページで
紹介します♪

活動の場紹介

日にち：11月29日（火）～
12月2日（金）

とき：午前9時～午後5時

ところ：吹田市役所玄関ロビー

施設・作業所に通所している
みなさんの日々の活動を紹介します。

障がい者週間の集い

動画配信（事前収録済）

配信日時：11月29日（火）9時～
12月28日（水）17時

配信内容：ダンス・楽器演奏 など

上記のシンポジウムと同様の
ホームページにて公開中です。



主催：吹田市障がい者週間記念事業実行委員会／吹田市／吹田市社会福祉協議会／吹田市民生・児童委員協議会
後援：吹田市教育委員会／吹田市民権啓発推進協議会
問合せ：吹田市役所障がい福祉室
TEL 06-6384-1346（直通） FAX 06-6385-1031（直通）

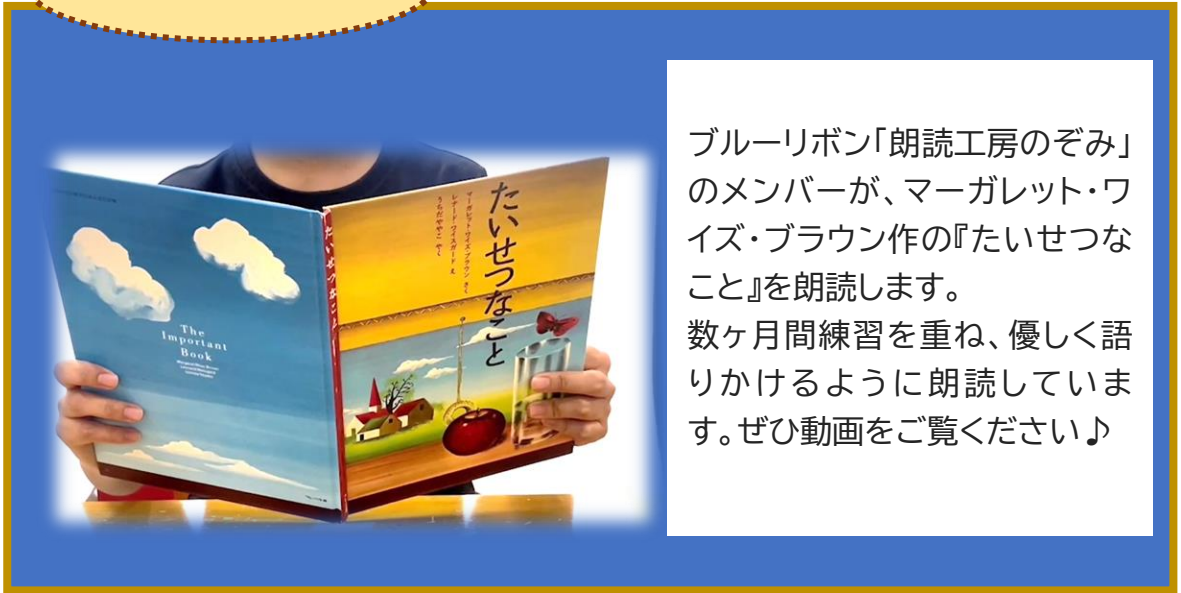


障がい者週間の集い(動画配信)にて、

ブルーリボン・きらめきの発表が見られます！！



ブルーリボン



ブルーリボン「朗読工房のぞみ」のメンバーが、マーガレット・ワイズ・ブラウン作の『たいせつなこと』を朗読します。数ヶ月間練習を重ね、優しく語りかけるように朗読しています。ぜひ動画をご覧ください♪

きらめき

きらめき「音楽の会」のメンバーが、『365日の紙飛行機』を演奏します。楽器の種類が多いことや、男女コーラス、パフォーマンスがあり見ごたえのある動画になっています！撮影は、きらめき写真部でお世話になっている五月丘福祉委員江口さんです♪



はやくこいこい、お正月～♪

あっという間に12月がやってきました！ちょっと気が早いですが、お正月のことを考えるこの頃、利用者さんが「みんな、おせち料理はどうしているんだろう？」と呟いていたことを思い出しました。せっかくなので、何名かの方にお聞きしてみました！！

おせち料理どうしてる???

前もって注文しています！
(生協、スーパー、クック・
チャム、うえむら弁当)

人参やしいたけの煮しめを
母が作ってくれます。

祖母が作って
くれます。

家族で作り合っ
ています！僕は栗き
んとんを担当して
います。



聞かせていただいたみなさん、ありがとうございました！ちなみに私(サフラン栗田)は自分で作ることは一切ありません。食べることもほとんどありません！お正月はお雑煮ばかり、おもちばかり食べています！そこで！私からおいしいお雑煮レシピをご提案いたします！！よければ試しに作ってみてください♪



材料(2人前)

大根・人参 50gずつ
(好きな大きさにカット)
鶏肉 80g
おもち 2個
水 600ml
白みそ 200g
本だし 大さじ2
塩 少々
ネギ お好みで

- ① 鍋に水を入れ、火にかけたと同時に大根や人参を入れる
- ② 沸騰したら、小さくカットした鶏肉を入れ、アクや油が出てきたら取り除く
- ③ 本だしと塩少し入れ、中火でコトコト
- ④ 大根たちが煮えたら、白みそを入れる
- ⑤ おもちはお皿にのせ、水を少し振りかけて電子レンジでチンしてから鍋に入れる(焦げる心配がない)
- ⑥ ちくわやかまぼこ、豆腐、揚げなど入れてもおいしい！
- ⑦ 最後にネギを入れると最高！！

・葉物野菜も入れるとおいしいです。さっと湯がいて、おもちを入れるタイミングで入れてください！

・里芋を入れる場合は、別鍋で柔らかくまで煮ます。これもまた、おもちを入れるタイミングで入れてください！

のぞみ共同作業所

就労移行支援・生活介護



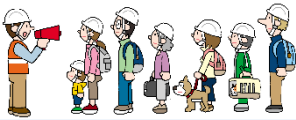
2019年4月より就労移行支援事業と生活介護事業の多機能型事業所として活動しています。就労移行支援事業では、生産活動やプログラム活動を提供し、お一人お一人の利用者の希望する就労が実現できるよう支援しています。生活介護事業でも、多種多様なプログラムを準備して、まずは一歩踏み出すためのお手伝いをしたいと考えています。

冬に食べたい食べ物は
クラムチャウダーです。
今年もそろそろ作って
食べたいと思います。

月～金 9時～18時

電話・FAX：06(6338)1401（就労移行） / 06(6310)0345（生活介護）

就労移行と生活介護合同で



防災ウォーキングを開催しました！

昨年に引き続き、事業所がある「豊津・江坂・南吹田エリア」の地図を参考に、災害時を想定しながら歩いてみました。3つのコースに別れ、「危険な場所はないか」「どんな防災施設があるのか」など、実際に目で見て確かめてみました！



<コース紹介>

① メシアターコース

メシアターは避難所。目の前の広場には災害用トイレがありました！

② 片山公園～大和大学コース

近くには避難所がたくさん！片山ポケットパークには色々な防災設備が。

③ 糸田川～吹田第二小学校コース

小学校は一時避難地であり避難所。救助用資材置き場にもなっていました！



参加した感想

メシアターコース

家からは歩いていける場所なのに、
のどけいど、災害が起きた時に
家の近所だけでなく、事業所
の近くにもあると言う事が知られて
良かった。

片山公園～大和大学コース

普段からよく通っている広場が防災
設備(片山ポケットパーク)とは知らなかった。
参加しながら、学び事ができました。
今回の学びから近所の公園や広場に
防災設備があるのを知ることができた。

かまどベンチ

マンホール トイレ

度々来ると深層まで防災訓練に行き
ました。トイレは深層まで行くか
避難所の交差点でもよく、大
丈夫でもうかがい時間を過ごせる
思いました。良かったです。

糸田川～吹二小コース



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



2020年「今年の漢字」



今年の漢字

2021年の漢字は



今年も大詰め12月。その年の世相を表す「今年の漢字」が発表される時期になりました。
のぞみ工作所メンバーそれぞれにとっての今年の漢字をお聞きすると、みなさんがどういった
生活訓練をされたのかが分かるような気がします。今月は一部をご紹介します。

進

4月からバイトを
始めて、時が進
んだ気持ちで
す。OMAさん

変

10月に工作
所に来てか
ら、一気にい
ろんなことが
変わった。
OMIさん

楽

今年は色々
あったので、
反対の気持
ちを書きまし
た。ONさん

忙

ポスティングリー
ダーを任せら
れ、バイトを経
験したり忙しか
った。MKさん

開

本当の自分
を出せる（心
を開く）相手
が増えた。
MAさん

待

新しいステッ
プに進みたい
が進めず、待
機状態。
TKさん

力

ポスティングや除
草、ウォーキン
グ、山登りで体力
がついた！
FAさん

動

自立に向けた
活動がようや
くできた。
IRさん

初

ひきこもりから
脱して、いろい
ろな初を体験
しました。
HAさん

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

出店しました♪

いのっこ祭り、福祉の広場に
コーヒー染め製品、クッキー&
ケーキ販売をさせていただきました。



いのっこ祭り



福祉のひろば

コロナ禍になり、販売会やお祭りが減っていたため、出店の機会も少なくなっていました。久しぶりに連日、出店をさせていただきました。いのっこ祭りは3年ぶりの出店でしたが、ブルーリボンのクッキーを覚えて下さっていたお客さんとの出会いなど、元気をたくさんいただきました。

福祉の広場はあいにくの雨のため、来場者が少なくなりましたが、ブルーリボンがある、佐竹台、五月が丘のみなさんにコーヒー染めの製品、クッキー&ケーキを見ていただき、買っていただくことができました。当日来て下さった皆様ありがとうございました。

今後も感染症に気をつけながら、少しずつ販売の機会を増やしていきたいと思ひます。

皆さんとの出会いを楽しみに全員で頑張っていこうと思ひます！



12月はクリスマスクッキーの
注文が増えます。
クリスマスクッキーを見ると今年
もあとわずかだといつも思ひます。



クリスマスクッキー ￥100

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。食事は週3回(月)昼食会、(水)(金)夕食会と、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) 9時30分～18時 / 電話・FAX : 06(6385)2713



千里南公園にて

11月5日(土) 五月が丘地区の防災訓練に参加しました。

メンバーさんは地域の方ともよくお話をされていて、「来てくれてよかった」という言葉をかけていただきました。メンバーさんからは「同じ地域に住む人たちの顔を知れたことが良かった」「たくさんの訓練に参加できてよかった。AEDや《あっぱくん：心肺蘇生トレーニングツール》を実際に使ってみたのが良かった」という感想を聞いています。

普段からの備えや心がけ、そして地域との繋がり大切さを学びました。



「あっぱくん」訓練の様子



11月13日(日) 福祉のひろば、無事に終了しました。

当日は予報通りの雨。そのため客足も伸びず、静かな催しものになってしまいましたが、来ていただいた方からは「射的が楽しかった」とか「握力も計ったよ」「きらめきの展示もとても良かったね」と感想が聞かれました。

実際に来ていただいた方、応援していただいた方、本当にありがとうございました。

12月号ということで、メンバーさんに「今年一年どんな年だったか」を聞いてみました。

- Aさん：夏が長くて大変だったが倒れなかった。良かった。少しずつ元気になっている。
- Bさん：親の心配などもあったが、友人ともよく会うことができ、良い一年だった。
- Cさん：この一年は創作に没頭できて楽しかった。絵を描くのは楽しい。
- Dさん：年明け引きこもりに始まって、ようやくきらめきに来れるようになったら、夏の暑さや骨折などがあって通所があまりできなかった。「こもる年」だった。
- Eさん：自分の転居や親の心配などから、しんどい年だった。

良いお年を
お迎え下さい

それぞれ色々ありますが、来年も(来年は)よい年になりますように。

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

11月12日（土）福祉ふれあい祭り（青山台近隣センター内にて）

数年ぶりの福祉ふれあい祭りは、おでんとわたがしの販売、紙すき教室の開催をしました！紙すき教室を担当された利用者さんにお話を聞かせてもらいました！！

初めての紙すき教室。前の日にデモンストレーションをして当日に備えました。当日蓋を開けてみたら、たくさん子どもたちが来られたので少し空回りしました。実際に始めると紙すきの飾りつけを楽しそうにしている子どもたちの姿を見て、すごく楽しそうだなあと感じました。そのことと反対に、緊張して段取りがうまくできてなくて、もう少しこうしたらよかったなあと感じることもありました。初めて福祉ふれあい祭りに参加して、下でおでんや綿菓子の販売をしている人たちとの温度差がわからなくて、後から他のメンバーさんから聞いた話で、改めてすごかったんだなあと感じました。

おでんにご飯を久しぶりに一緒に食べて、めっちゃおいしかったです！（H.S）

❀年末年始のお知らせ❀

12月29日（木）～1月5日（木）お弁当の営業はお休みです。1月6日（金）から通常通り営業をスタートしますので、どうぞよろしくお願いいたします！！



～12月の予定～

1・2日（木金）市役所ビル-展示／8日（木）第三者委員中西先生来所／9日（金）メンバーミーティング／10日（土）青山台小学校 PTA イベント参加、HOPE・ひばりの会 合同忘年会／14日（水）サカフェプレミアム／18日（日）青山台地区福祉委員会主催クリスマス会／22日（木）刺繍の会／23日（金）クリスマス忘年会／28日（水）2022年営業最終日／29日（木）納会

<つぶやき>あいかかわらず、予定がびっしり！実は、ここに書ききれないレクがまだまだあります！最後の最後まで2022年を存分に楽しみ、次の年を迎えたいと思います。

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！

インスタグラム

saffron_1995

で検索してね！



のぞみゼミ～のゼミ Vol.7 1



「秋が深まってきたね…乾燥…手荒れが気になる今日この頃ですね」というお話からスタート。

○皮膚と神経

・発生学において、人間は1つの受精卵から始まっており、それを「胚」と言う。この「胚」は3つの組織に分かれる。

- ① 内胚葉…消化器官、呼吸器、尿路
- ② 中胚葉…骨、筋肉、心臓、血管、生殖器
- ③ 外胚葉…皮膚、神経、脳、感覚器

⇒皮膚と神経は元をたどると同じもの。

肌をきれいにする、スキンケアするということは脳や神経のケアにつながっている。

・皮膚の下に神経があり、皮膚は神経のために身体の防御壁となって刺激から守ってくれる。

⇒皮膚という防御壁が崩れると神経が飛び出てきてしまい、刺激を直接受けることに。

○身体の中で外界と接する所はどこ？

- ・皮膚…紫外線や菌、ウイルスから守ってくれている
- ・口から肛門までの消化器官…体の中の空気、食べ物、ウイルスの通り道

○身体を守るためにできること

・皮膚

- ① 保清（洗顔、手洗い、体を洗うなど）
- ② 保湿（生命は元々海から発生して、進化して陸へ。皮膚は海の状態を保つためのもの）

・腸活

- ① 便秘の解消（ちなみに精神科の薬が便秘になりやすいのは腸と神経がつながっているから）
- ② ビフィズス菌（ただし便秘が解消してから取り入れること）
- ③ 発酵食品（味噌、納豆、醤油、チーズ、ヨーグルト、漬物など）

・身体を深部から温め、その熱を保つこと

- ① 温かい水分（冷蔵庫から出した水は必要ありません）
- ② 入浴（サウナ、シャワーだけは良くない、1分の入浴でも効果あり）
- ③ 香辛料を使うこと（胡椒、生姜など）

★身体を守るため、病気を治すために何よりも大切なことは、自分が良くなるということを最優先に考えること。現代人は「役割」を優先しがち…手が荒れていても家事をしないといけないとか、気持ちが落ち込んでいても会社に行かないといけないとか。誰しもが病気になる可能性がある。「役割」を果たせないから人に迷惑をかけてしまう…社会は一人で完結しているのか。「役割」を果たすということ以上に、何を大切と考えますか…？

また何事もやりすぎは良くありません。保清のために一日何度もお風呂に入るとか、便秘の解消の薬を飲み過ぎるとか。そして、この時期だけでなく、冷えは大敵です。一日の最後はゆっくりお風呂につかって、温かいものを食べる。腸活＝温活と言われているくらいで、生活の基本中の基本です。できることから生活に取り入れていけたらいいですね。

セルフヘルプグループ

HOPE

日時：12月10日（第2土曜日）

時間：13：00～15：00

場所：内本町コミセン 第一会議室

待ち合わせ時間：12：45

待ち合わせ場所：内本町コミセンロビー

内容：昼食会

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。



12月の予定

のぞみ共同作業所	就労移行支援、生活介護事業共に連絡会、各プログラムのオープン開催は未定となっております。 年末年始のお休み：12月29日～1月3日
のぞみ工作所	9日：連絡会（浜屋敷・参加ご希望の方は、1週間前までにご連絡ください） 年末年始のお休み：12月29日～1月4日
ブルーリボン・きらめき	7日：連絡会 10：00～（詳細はお尋ねください） 年末年始のお休み：12月29日～1月4日
サフラン	12月14日（水）サフカフェプレミアム ※アムールさんとサフラン利用者で開催。 年末年始のお休み：12月29日～1月4日



のぞみ家族会の皆さま



今年も残りわずかとなりました。
皆さま、お変わりございませんか。



12月 家族会のご案内

- ☆日 時：2022年12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：年賀状の発送作業や近況報告、研修の準備など

※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。

2023年1月の定例会は、研修会を予定しています。詳細は、送付させていただいた案内文の通りです。出欠を12月7日(水)までに返信用ハガキでお知らせ下さい。よろしくお願い申し上げます。



会長より



コロナ禍にあっても新しい会員さんや、久しぶりに定例会に参加される会員さんがおられて、同じ時間を過ごす大切さを実感する一年でした。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

良いお年を
お迎え下さい



＜ボランティア情報＞

「アムール」

～♡年の瀬♡～

♡ 今年もあっという間にもう終わりに近づいてきましたね！

皆さんこの1年間いかがでしたか？

なかなか活動もコロナ前に比べたら参加出来なかったことが多かったと思いますが、この状況の中でも新しい考えや行動が始まったと思います。ちょっと立ち止まって一息深呼吸してみるといいアイデアが浮かびますね。あと一ヶ月、皆さん何にとりくんでみますか？お体に気をつけてチャレンジしてみましよう♡

☆定例会 12月12日(月)13:30～15:00 総合福祉会館

☆お知らせ 12/13(火)アムールサロン(シード)13:30～15:00

12/14(水)サフカフェプレミアム(サフラン)15:00～

各施設連絡会に出席

お願い

令和5年3月11日(土)

ハートふれあいまつりにバザーを出店します。
物品の提供をお願いします。

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 年末年始のお休み：12月29日～1月3日</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 12月14日(水)15:00～ 年末年始のお休み：12月29日～1月4日</p>
<p>自立訓練(生活訓練)事業 <u>のぞみ工作所(のぞみSHOP)</u> 連絡会は9日(金)浜屋敷 参加ご希望 の方は一週間前までにご連絡ください。 年末年始のお休み：12月29日～1月4日</p>	<p>生活介護 <u>ブルーリボン・きらめき</u> 連絡会12月7日(水)10:00～ 詳細はお尋ねください 年末年始のお休み：12月29日～1月4日</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

十二月

しわす ねんまつ としのせ

三つとも名前が浮かぶ十二月です
どれも忙しいことが浮かび上がります

そしてクリスマス
飾りをつけたり

ケーキを用意したり祈ったり
子供の頃のように笑顔でいたい

いそがしさにまぎれて

心のゆとりを忘れないように

明るい新年を迎えられるために

まずは前向きに

しわす・ねんまつ・としのせと

向き合いませんか



いじりみどり



<編集後記>

早くも12月ですね！わたしはこの時期になると、スマホで撮った写真を見返すことが増えます。「これは美味しかったな～」「また行きたいな～」とか、今年あった事を振り返るのが楽しいんです。きっと、クリスマスのイルミネーションを見たら、年始におせちを食べたら、また写真を撮ると思います。1年があつという間に感じますが、写真を見返すと実は、結構色々な事があつたなとホッとします。きらめきで活動をされている写真部、とても素敵な取り組みだと思います。わたしもいつか参加したいな～。みなさんもぜひ、今しかない瞬間を切り取ってみては！今年もありがとうございました。来年もみなさんにとって素敵な1日になりますように。(共同作業所 篠原)

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	