



カラー版は  
こちら！！

# のぞみ便り

2月号

快眠できていますか？

生活習慣を振り返ってみませんか？

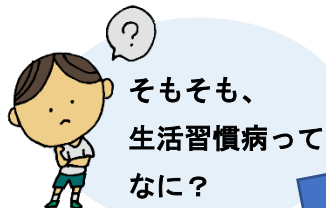


昨年からサフランを利用するようになった A さん。  
絵を描くことが大好きでとっても上手。かわいい作  
品がたくさんできています！今後の作品にも  
乞うご期待！！

お正月休みが終わり、徐々に日常生活に体が慣れてきた方も多いのではないのでしょうか。生活リズムは健康状態とつながっており、とても重要なものです。今月のトップページでは生活習慣病、特に睡眠について取り上げているので、ぜひご覧ください！

今月の表紙は、サフランで作っている作品の写真です。ポーチやペンケース、ブックカバーを試作中だそうです。どこかで見かけた際には、ぜひ手に取ってご覧ください♪

# 知っていましたか？ 毎年2月は 生活習慣病予防月間です！



生活習慣病とは、バランスの悪い食事・運動不足・喫煙・飲酒などの健康的とは言えない生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことです。



日本生活習慣病予防協会では、

毎年2月を「ぜんこくせいいかつしゅうかんびょうよぼうげっかん全国生活習慣病予防月間」と定めています。

今回は、スローガンの「三多」の中から  
「多休（休養をしっかりと取る）」について考えてみましょう！



「休養」といっても、いろいろな方法がありますよね。今回はその中の「睡眠」に焦点をあててみます。

## 睡眠の役割とは？



睡眠は「**休養の基本**」です。  
睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、これが不足すると生活に支障がでできます。



「少ししか眠れなかった…」と不安になることがありますが、

「睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分」とも言われています。睡眠が取れたかどうかは、「日中しっかりと覚醒して過ごせたか」を目安にしてみてください♪



睡眠リズムは、ストレスの影響によっても乱れてしまいます。眠れない日が続いていたら、実は不調のサインなのかもしれません。睡眠で困ったことがあれば遠慮なく、スタッフやお医者さんに相談してみてくださいね！

睡眠については「**のゼミ**」でも何度か取り上げたことのあるテーマです！

お手元に昔ののぞみ便りがある人は、過去の記事を読み返してみてください♪

スローガンは  
いちむ にしょう さんた  
「**一無・二少・三多**」

いちむ  
**一無**

「禁煙・無煙」

喫煙が、生活習慣病の  
リスクを高めてしまう

さんた  
**三多**

「多動」「多休」「多接」

動いて、体を休めて、  
多くの人と交流する

にしょう  
**二少**

「少食」「少酒」

食べ過ぎない  
飲み過ぎない



## <快眠のために>

- 朝日を浴びて、体内時計をリセット
- 朝食を食べて臓器に朝を知らせる
- 眠たくなったら30分以内の昼寝
- 定期的に、散歩など激しくない運動
- 自分に合う方法でリラックス
- スマホやパソコン、照明は早めにOFF
- 夜の飲酒・喫煙・カフェインは控える

# 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）



T.M

2023年が始まりましたね。まずは3月に行われるWBC（ワールドベースボールクラシック）が楽しみです。

## ★ビジネスマナー講座を受講中のメンバーさんにインタビューしました！★

Q.ビジネスマナー講座を受講して、新たに気づき・発見したことはありますか？

- ビジネスマナーを知らない状態であったが、知っていること・知らないことが明確になった。
- 敬語について、謙譲語や尊敬語が使えていなかったことに気付いた。
- 職場の雰囲気、柔軟で適切な言葉遣いをすることでメリハリが大切だと気付いた。

ビジネスマナー講座を受講して、ステップアップしていきましょう♪

最近の  
就労移行



## 将棋

### 参加者の感想

- 王将** 僕は将棋のルールは知っているので、参加すると面白かったです。（K.Sさん）
- 王将** 普段、将棋を打つことがなかったので、みなさんと楽しく打ててよい機会でした。（O.Tさん）
- 王将** 将棋のルールがちよっと難しかったけど、楽しく出来ました。（F.Yさん）



## 初心者将棋の会が開催♪

今年の1月から、「初心者将棋の会」が始まりました。企画者のKさんに聞いてみると、「将棋を通して、みんなが交流をする会です」とのことです。第1回目にも関わらず大盛況でしたので、参加された方にもお話をうかがってみました。

企画者のKさんに聞くと、今後は月に1回、この「初心者将棋の会」**NEW!**と、「初心者麻雀の会」を交互に開催し、初心者の方でも楽しく参加できるプログラムが開催されるとのこと。これから楽しみですね。乞うご期待ください♪

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



2022年12月23日(金) クリスマス恒例

## 第3回 男前カフェ開店！



男性メンバーが女性メンバーにおもてなしする、クリスマス恒例の「男前カフェ」が開店！3度の  
会議と2日間の仕込みで素敵なクリスマスを演出しました。開店前にコーヒー職人 T さんによるウ  
エルカムコーヒーで最初のおもてなし。午前のランチプレート、午後のアフタヌーンティープレ  
ートはそれぞれ違う内容で、前菜、メイン、スイーツで全 13 種類のメニューはすべて手作り！8  
種類のドリンクも飲み放題。メインは男前シェフが午前中は具沢山オムレツ、午後はフルーツたっぷ  
りのクレープが目の前で調理するライブクッキングであたたかいおもてなしになりました。

### X' mas フランチ



最初は温かいポタージュ



3 種のサンドイッチと  
2 種のマリネとサラダ



目の前で焼いた  
ほかほかオムレツ



3 種の焼き菓子プレート

### X' mas アフタヌーンティー



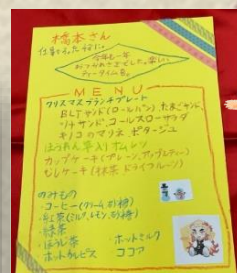
2 種の蒸しパン、2 種のカップケーキ  
とフルーツの欲張りプレート



2 種のカナッペと  
スープでお口直し



フルーツたっぷり  
焼き立てクレープ



お客様一人ひとりに  
ウエルカムカード

お客様からお礼のプ  
レゼントをもらいま  
した。おもてなしの気  
持ちは伝わってうれ  
しいです。T さん



すごく忙しかった  
のですが、みんなが  
喜んでくださって、  
やってよかったで  
す。H さん

3 回目の参加です  
が、おもてなしも料  
理も前回よりうま  
くって良かったです。  
A さん



物のお返し  
カードと手作り小  
女性メンバーから

# 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

## 五月が丘ふれあいサロン



「五月が丘ふれあいサロン」で検索していただければ、ホームページで予定表を確認していただけます。

次回ブルーリボンは  
2月7日(火)午後です！

<https://satukigaoka-fs-net.ocalinfo.jp/>



1月号でも紹介させていただいた五月ふれあいサロンの活動について、よりたくさんの方に知っていただきたいと思い今月号にも書かせていただきます！！

昨年9月末に「五月が丘にふれあいサロンを作る計画がある。ブルーリボンさんも一緒にどうですか？」と声をかけていただき、早4ヶ月が経ちます。どんなことが一緒にできると緊張しながら始めた取り組みですが、サロンのボランティアさん、お客さんとのすてきな出会いがたくさんあり、当番だけでなく、気軽にお茶ができる場所としても大切な場所になっています。

これからも五月が丘ふれあいサロンでたくさんの方たちと出会えればと思っています！



### 参加者の感想

- ・一人暮らしや高齢者が増える中、気軽集えて安価なコーヒーブルーリボンのクッキー等も飲食してもらい、ほっと出来る場所、又、お知り合いが出来る場として、楽しみが増えるきっかけとなれば本当に良いと思っています。多くの人にサロンを知ってもらいたいと思っています。
- ・どなたでも気軽にリーズナブルに利用できる雰囲気のととてもよいお店です。

# 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。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) 10時～18時/電話・FAX: 06(6385)2713



## きらめき麻雀に「役満時代」がやってきた☆

…という記事を書いてほしい、とメンバーさんから頼まれたほど、役満が最近よく出ています。

施設長の「緑一色」から始まり、メンバーさんやスタッフの「国士無双」、「四暗刻」。国士無双は4回も出ました。「今度は字一色が出てほしい」とか「九蓮宝燈が憧れ」とか盛り上がっています。ちなみに「九蓮宝燈」は別名「天衣無縫」英名「Heavens Door」と言われるほどの難しさ。きらめき施設長はあがったことがあるとか…。

きらめきでの麻雀を通して仲良くなり、お休みの日に一緒に出掛けるようになったメンバーさんもおられます。

これからも麻雀を楽しんでいきたいです。



## 今後の予定

3月11日(土)「ハートふれあい祭り」(場所:浜屋敷)

チヂミ販売・音楽出演します。お誘いあわせの上、お越しください。

3月25日(土)東佐井寺小学校で行われる福祉イベント「春のお楽しみ会」に音楽出演します。

4月26日(水)～5月12日(金)  
\*平日のみ 西山田ふらっとサロンにて写真部芸術部個展開催

## 初詣レクを開催しました

コロナでここ2年開催できていなかった初詣レクを久しぶりに行いました。行先はいつも通り、南京町→生田神社です。2021・2022年と自粛せざるを得ない状況でしたが、今回久しぶりに神戸を楽しむことができて良かったです。





# 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

## ～サフラン日帰り旅行～

しばらく開催できていなかったサフラン旅行が実現しました！コロナ渦ということもあり、「まずは日帰り旅行をしよう！」とみんなで話し合いました。「神戸中華街・水族館チーム」と「姫路城・明石チーム」の2チームに分かれて、1月5日（木）に決行！！朝早くから夕方まで、存分に満喫しましたね。詳しくは、サフランのインスタグラムに写真や感想を載せています（のぞみ福祉会のホームページからもご覧いただけます）！ぜひ、覗いてみてくださいね♪



## ❀ ちょっとしたこと ❀

今年50歳を迎えるAさん。「なんだか嫌だな」という気持ちを抱えながら、「みんなはどんな気持ちで50歳を迎えたの？」と気になっています。ちなみに私は今年30歳。ひとつ世代が変わるのだと思うと、なんだかソワソワしてしまいます。先輩のみなさん、よかったら私たちに当時の気持ちを教えてくださいー！！

～2月の予定～

4日(土)佐竹台地区福祉委員会より140食弁当注文・創作日として開所、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、17日(金)レク:「天ぷらの山」へ行こう、22日(水)大和大学出張講座、24日(金)大掃除・BR ケーキ販売・CD を聴く会

## ブログのおしらせ

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！

QR コード  
はこちら→





## のぞみゼミ～のゼミ Vol.73



やりたいと思う気持ちに体がついていかなくなっている  
自分らしくいるってどういうことだろう、個人主義って何？

のゼミに参加された方の声から、自己実現と成長とは？というテーマでお話を聞いてみました。

何かをしたいと思う気持ちは、自己実現欲求であってほしいと願っています



何かをしたいと思う気持ちに体がついていかないこと、その矛盾や葛藤、ありますよね。年齢を重ねることで出来なくなることもあります。では、それは体が悪いということなのでしょうか。

できなくなる、ということも成長だと考えられるのではないかなと思います。今の自分にとって、無理なく過ごすことができるようになってきているということ。できない、というのは体からのサインに気が付けるようになってきていることなのではないでしょうか。

小学生の頃、真冬でも半袖半ズボンで過ごす子がいませんでしたか。子どもの頃って、それが無理なくできるからやっているのだと思います。でも大人になると、半袖だと寒いとわかるし、風邪をひかないようにもう一枚着ようかなとか考えるようになる。知恵がついて、自分の体はどんな時にどう反応するか、だんだん分かってくる。体の機能を低下や衰えではなく、変化し続けているという風に捉えています。自分というものが見えてくる成長の過程の中に、人はずっといるのではないかなと思っています。



自己がわからないと、自己実現は見えてこない

そして、自分らしくいたいと思う気持ち。「みんながしているから。今までこうだと決まっていたから、だからしたい。しなくちゃいけない」というような、周りからの評価や意見を軸に考えて、やらされていたりごまかしていたり、押しつけにならないようにあれたらと思います。一人じゃないと思うことが安心だという気持ち。それを使って不安を煽るものやひとに負けずにいたい、と感じます。

みんな違ってみんないい。自分というものがだんだんわかってきて、やりたいと思うことはバラバラでいい。自分の人生の中で、自己実現についてどれだけ考えていくことができるか、というのが個人主義ではないかなと思っています。違うことを楽しいなと思える世の中であってほしいなと思います。

(文責：西島)



セルフヘルプグループ

# HOPE

日時：2月11日（第2土曜日）

時間：13：30

場所：内本町コミセン4F 創作室

待ち合わせ場所：内本町コミセンロビー

セルフヘルプグループとは… 同じような生きづらいつま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。



内容：2022年決算報告、2023年予算、今年の抱負 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。



## 2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、連絡会や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	3日(金) 10時～ 連絡会(浜屋敷) 参加をご希望の方はご連絡ください。
ブルーリボン・きらめき	2月1日(水) 10時～ 連絡会 ※詳細はお尋ねください。
サフラン	2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



寒い日が続いていますが、皆様お変わりなくお  
過ごしでしょうか。

1月18日(水)は、一般社団法人「親なきあと」相談室 関西ネットワーク代表理事の藤井奈緒さんをお迎えして、「親なきあとへの備えについて」をテーマにした研修会を行いました。たくさんの方にご参加頂き、改めて関心の高いテーマであることを感じました。藤井さんには、予定時間を超えて、内容の濃い、素敵なお話をさせて頂きました。残念ながら参加が叶わなかった会員さんにも、研修の資料は送付をさせて頂く予定ですので、ご安心下さい。



## 家族会のご案内

- ☆日時：2023年2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

☆研修資料の発送作業や、家族会総会についての話し、近況報告などをする予定です。気軽にご参加下さい。また、マスク着用、検温、手指消毒などの感染対策にはご協力をお願いします！

※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、のぞみ事務所 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」

## ～♡豆まき♡～

- ♡ 節分は、新しい年の始まり、今年は学んだことは、自分の成長に繋がる年だそうです。皆さんこのコロナ禍でも少しがんばってみませんか！アムールも2月にはボランティア養成講座3月は、ハートふれあいまつりが開催されます。2023年前進の年に…♡

- ☆定例会 2/13 (月) 13:30～ 総合福祉会館  
 ☆お知らせ 2/3 (金) ボランティア養成講座(総合福祉会館5階) 13:30～15:30  
 2/8 (水) サフカフェプレミアム(サフラン)  
 2/14 (火) アムールサロン(シード) 13:30～15:00  
 2/17 (金) ボランティア養成講座(総合福祉会館5階) 13:30～15:30  
 2/22 (水) ボランティア連絡会(役員選出)  
 各施設連絡会に出席

お願い 3月11日(土)

ハートふれあいまつりのバザー用品を募集しています。よろしくお願ひします

### お知らせ

<p>就労移行支援事業 のぞみ共同作業所</p> <p>就労移行支援、生活介護事業共に、連絡会や各プログラムのオープン開催は未定となっております。</p>	<p>就労継続支援事業 (B型) サフラン</p> <p>2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</p>
<p>自立訓練(生活訓練)事業 のぞみ workshop (のぞみ SHOP)</p> <p>連絡会は 2/3(金)10時～浜屋敷 参加をご希望の方はご連絡ください</p>	<p>生活介護 ブルーリボン・きらめき</p> <p>2月1日(水)10時～連絡会連絡会 ※詳細はお尋ねください。</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。



## 春、遠からじ

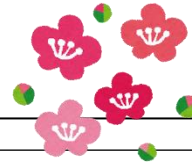
一月は行く 二月は逃げる  
 年末年始いそがしく過ぎたら  
 二月はにげるよう  
 一年のうちで一番寒い  
 そんな中で

鬼は外 福は内  
 恵方にむかって丸かじり

手のひらに白い、息を吹きかけるのも  
 そのころです

でも寒い寒いと体を  
 かがめていると  
 小さな春がやってきて  
 梅のつぼみがちよこんと  
 顔を出します

そこは気持ち切りかえて  
 春、遠からじと  
 思いましょか



いじりみどり

### <編集後記>

みなさんは、2月が「生活習慣病予防月間」だということを知っていましたか？わたしは恥ずかしながら、「今月は何のテーマにしようか」と話題を探している時に知りました。毎月のぞみ便りのTOP記事を作成する時に、「旬な話題はなんだろう？」とみんなでテーマを考えるのですが、今回のように初めて知ることが多く、実はとても勉強になっています！

今月号では「生活習慣病予防」の中から「休養：睡眠」について取り上げました。その記事の中で「何時間寝たかにこだわらず、日中に眠くならなければ良い」と知ったのですが、6時間弱しか寝ていない私（日中は眠たくないです）にとって、とても有益な情報でした！他人と比べて不安にならなくても良いんですね。（のぞみ共同作業所 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	