



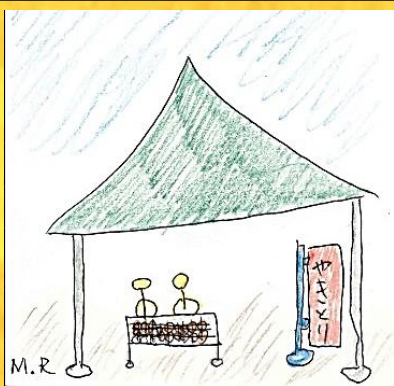
カラー版は
こちら!!

のぞみ便り

3月号

やっとみんなで楽しめる!

3月11日! ハートふれあいまつり



ハートふれあいまつりを絵で表現してみました!



ついに、ハートふれあいまつりが会場で開催できることになりました! 新型コロナウイルスの感染拡大以降、のぞみの各所が集まるイベント第1弾ですね! とてもうれしいです♪ 今月号の表紙作成は、のぞみ共同作業所(生活介護)のメンバーさん。どれも素敵な絵ですね♪ 実は、あるお題に沿ってハートふれあいまつりの絵を描いていただいたのですが、それぞれの絵がどんなお題なのか、ぜひ考えてみてください♪ 今月号のTOP記事も、ハートふれあいまつり特集です! ぜひご覧ください♪

待ちに待った！ハートふれあいまつり！

♡ハートふれあいまつりとは…？♡

2011年から毎年3月に開催している地域の祭りです。吹田市高浜町にある「浜屋敷」で行われます。大人から子どもまで楽しむことができる祭りを通して、精神障害についての正しい知識を理解してもらい、「病気になっても安心して暮らし続けることができる」「だれにとっても暮らしやすい」まちづくりを目指しています。

2020年（第10回）から2022年（第12回）は、新型コロナウイルス感染予防のため会場での開催は中止となりましたが、祭りの復活を願いつつ、ハートふれあいまつりのホームページとチラシにて、地域の社会資源情報を提供してきました。

今年は、3年ぶりにお祭りとして開催します！3月11日（土）、浜屋敷でお待ちしています。のぞみ福祉会もステージや飲食ブースに参加しますので、ご紹介します！

のぞみ共同作業所



●出店内容①：やきとり

たれ味と塩味の2種類を販売していますので、ぜひ食べてください♪（1本100円で販売します！）

◎ひとことメッセージ：炭火で、やきとりを焼いていますので、美味しさが違うと思います！（≥▽≤）

●出店内容②：サシェ・消しゴムはんこ

アロマワックスサシェ作りと消しゴムはんこ押しを無料で体験できるワークショップを開催します🌟

◎ひとことメッセージ：

一緒に楽しんで、ふれあいましょう♪

のぞみ工作所

とっても悔しいのですが…

！リコーダーは吹きません



今回は飲食ブースだけの参加です。

のぞみ工作所のハートふれあいまつりと言えば、リコーダーでしたが、コロナの影響で活動休止中…。とっても悔しいのですが今回は飲食ブースだけでがんばります。



ブルーリボン



※当日はカレーと
ナンのセットです



●出店内容①：ブルーリボン特製カレーの販売、コーヒー染め製品の販売をします♪

◎ひとことメッセージ：

美味しいカレーでお腹いっぱい、可愛いコーヒー染め雑貨もぜひ見に来てください♪

●出店内容②：体験コーナーでは、ビーズアクセサリ作りとくるみボタン作りを予定しています☆

◎ひとことメッセージ：

可愛いアクセサリと一緒に楽しく作りましょう☆

きらめき



●出店内容：

「チヂミ」販売します！！

これは、今は亡き、料理の得意なメンバーさんが「バザーで売ったらええやん」と提案してくれたオリジナルメニューです。

辛くないです！スタッフの子供（未就学児）も「これ美味しいね」とパクパク食べていました。

1枚 250円。物価高ですが、前回の出店と同じ値段。お値段据え置き☆☆

◎ぜひ1枚2枚とご賞味ください。

サフラン



●出店内容①：サフラン特製 沖縄そば

◎ひとことメッセージ：サフランのバザーと言えば、「沖縄そば」！！！！コロナ禍でなかなかバザー出展を思うようにできませんでしたが、ハートふれあいまつりにて、復活です♪おいしいおいしい沖縄そば、ご堪能ください♡

●出店内容②：指編みマフラーづくり（体験コーナー）

◎ひとことメッセージ：簡単なので、小さな子から大人まで楽しい時間を過ごせますよ～♪ぜひぜひ、いらしてください！お待ちしております♪

市民のための精神障がい理解促進イベント

ハートふれあいまつり

13

～きよりはとつても、こころはそばに、～
(ディスタンス)

入場無料

令和5年3月11日(土)

午前10時30分～午後3時30分

会場

吹田歴史文化まちづくりセンター『浜屋敷』

(吹田市南高浜町6番21号)

※お客様用駐車場はございません。ご来場の際には電車・バスなどをご利用ください。

パネル展示 会場内あちこちに
各コーナーをまわって、読んでみてね

大人も子どもも
◇老若男女◇
楽しめる!!

食べて満ちて、見て満ちて、作って楽しみ、
聴いて感じて、参加して感じて、
こころでふれあい、考えてみて…
皆さん、会場でお会いしましょう!

小物づくり

体験コーナー
主屋ですよ～

子どもコーナー
紙芝居やパルーンアートも
いらいら棒で、ちょこっどキッ!

音楽ステージ
西の庭に来てね～

こころのチェックコーナー
こころの体温計、測ってみる?
アルコールパッチテスト
試してみよう!

フードコーナー
東の庭でお腹も満ちる…

—朗読—『kanjiさんの青空』

精神科病院から25年ぶりに退院するkanjiさんの物語を紙芝居にしました。
「退院したいけれど、本当に退院できるかな・・・」という戸惑いの気持ちから、みんなの応援を受けることで「不安やけれど、なんとかかなりそう」という気持ちに変化し、新たな生活へ歩んでいく様子が描かれています。
あなたはこの紙芝居を見て、どんなふうを感じるでしょうか?

※天候により、
一部プログラムが変更されることがあります。

※各コーナー、材料がなくなり次第プログラムが終わることがあります。

主催 ハートふれあいまつり実行委員会

共催 吹田市、吹田市保健所、社会福祉法人吹田市社会福祉協議会、吹田の精神保健福祉を考える市民の会こころの交差点
内本町コミュニティ協議会障がい者支援部会、吹田市断酒会、吹三地区福祉委員会、ハントン訪問看護ステーション
社会福祉法人のぞみ福祉会、吹田精神保健福祉ボランティアグループ「アムール」、のぞみ家族会

後援 吹田市教育委員会

お問合せ・連絡先

(社会福祉法人)のぞみ福祉会「きらめき」 TEL 06-6385-2713 (担当 しもごおり)

「れんげんに
会えるかも」



吹田市イメージキャラクター すいたん

JR吹田駅から 徒歩約15分
阪急吹田駅から 徒歩約20分
阪急相川駅から 徒歩約10分



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）

ま
3月とはいえ、まだまだ寒いですね。コートを脱いで出かけられる日が待ち遠しいです。

4月からの のぞみ共同作業所について

4月から、のぞみ共同作業所の形が変わります。現在、のぞみ共同作業所は「就労移行支援」「就労定着支援」と「生活介護」の多機能型事業所として運営していますが、法人全体で事業の再編について検討を重ねた結果、2023年4月からは「就労移行支援」を廃止することになりました。今後は、「生活介護」と「就労定着支援」を行う事業所となります。詳しくは以下をご覧ください。事業変更のご連絡が直前になってしまったことを心よりお詫び申し上げます。

現在（定員）

就労移行支援（8名）・就労定着支援
シードの2階

生活介護（12名）
ハイツガーデンア 202号室

4月から（定員）

生活介護（20名）
就労定着支援
のぞみ共同作業所の建物 1階、2階

事業の変更により、4月からの活動場所が「のぞみ共同作業所（水色の建物）の1階と2階」となります。これまで生活介護の拠点となっていた「ガーデンア 202号室」は、4月から計画相談シードの事務所になります。住所は変わりますが、電話番号は現在と同じです。その他、何か気になることがあれば遠慮なく、お近くのスタッフにお声かけください。



スタッフより

4月からの生活介護事業について、プログラム等がこれまでと大きく変わることはありません。これからも利用者みなさんが安心して通うことができ、やりたいことを見つけられる事業所を目指して、スタッフ一同努力してまいります。今後とも何卒よろしくお願いたします。

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。

●のぞみ共同作業所（生活介護） Tel/Fax 06-6310-0345



34年間、ありがとうございました

のぞみ工作所は3月31日で活動を終了します。1988年に設立し、当初のバリバリ働く内職型作業所から、商店街の真ん中で誰もがのんびり立ち寄れるリサイクルショップへ。そして、精神障がい者の生活訓練事業所の先駆けに。いろいろなカタチに変化を続け、でも「まちに溶け込む」という姿勢だけは変わらず、みんなで昼食を食べ、リコーダーを吹き、マラソンを走り、山に登り、絵を描き、ヨガでリラクセスしながら、自転車のスピードで走りました。最後の工作所ページはその自転車が走った軌跡です。

1988年 開所

のぞみ家族会が設立した2番目の作業所として誕生。「なるべく作業所らしくない名前に」ということから、「工作所」になったとか。



1997年 最初の引っ越し

JR吹田駅北口にあるマンション（1階にハンバーガー屋さん）に引っ越し。内職作業中心のよく働く作業所でした。



20★★年

きっと、もっと、ずっと
工作所の自転車は、どこかで、まちに溶け込みながら、走っています。



2018年 壁面が消える

6月の大阪北部地震での壁の亀裂を修理することに。それにより壁が白く塗られてしまいました。



2011年 初のリコーダー出演

ハートふれあい祭りで、初のリコーダー出演。その後、工作所の代名詞となり、年間10本以上のイベント参加をしたことも！



2008年 生活訓練事業所へ

た・ぶ・ん、大阪の精神障がい者の作業所で初の生活訓練事業を開始。当時はたくさんの事業所の方が見学に来られました。

1996年 高浜町へ引っ越し

リサイクルショップ開店！
中通り商店街の現在の場所へ移転。誰もが立ち寄れるまちのリサイクルショップへ。



2002年 大改装&壁に絵を描く

約1か月、DIYで店内を大改装。みんなでフローリングを敷いて、壁や什器をペンキで白く塗りなおし。そして、スタッフが外壁に絵を描き始めると、いろんな「壁」を超えて町中の人々が参加しました。



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

住吉大社に行ってきました！

前の週の大寒波で雪の日もあり、天候を心配したのですが、当日は天気も良く、行きは阪堺電車で揺られてのんびりと向かいました。日中は陽が当たる場所は暖かく外出日和でした。太鼓橋を渡って皆でお参りをした後は、おみくじを引いたり、境内の玉砂利の中から「五」「大」「力」の文字が書いてある小石を探す五大力石守りに挑戦しました。

昨年は職員のコロナ感染やケガなど色々と利用者の皆さんに心配をかけてしまうことも多かったため、職員は1年元気に働けるようにと祈願してきました。参加された方も思い思いの祈願をし、帰りに近くのカフェにより、お茶を楽しんできました。混雑を避けるために少し遅めの初詣となってしまいましたが、楽しむことができました。



調理レクでお好み焼きを作りました！

「普段料理をする機会が少ない方が、昼食を作り、食べる」ということをテーマに、土曜日のお昼ご飯をみんなで作りました。ホットプレートとフライパンで手分けしてひっくり返すなど、慣れない工程もみんな頑張ってくれました。今回はお好み焼きのセットを購入して作りましたが、お一人暮らしの方からは「楽でいいね」と好評でした。味もおいしくできて、みなさん満足していただけました。数カ月に1回くらい、調理レクも開催できればと思っています！

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。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

ハートふれあい祭り

今月号の冒頭でもお知らせしていますが、きらめきからはチヂミの販売と、音楽の出演をします。音楽は毎週木曜に行っている「音楽の会」と、音楽の会には入っていないメンバーさんで立ち上げた「中島みゆきの会」、それとギターの得意なメンバーさんがソロでと、3つの出演になります。それぞれ頑張って楽しく練習しています。どうぞ、お楽しみに!(ぜひ一緒に歌ったり手拍子などで楽しくご参加ください。)

ピンポンが盛り上がっています。月に2~3回、水曜日の13時から1時間ほどきらめき内で行っています。サロンのテーブルを卓球台にしているので当たる場所によっては妙なところに飛んで行くのもそれまた一興。

ピンポンが得意なメンバーさんが主体になってくれていて、和気あいあいとした中でこれまでにない関係性もできてきています。麻雀といい、ピンポンといい、複数での活動が持つ力はすごいですね!



お知らせ

3月3日(金)と24日(金)は14時に閉所させていただきます。のぞみ福祉会の会議や研修が入っているため、ご不便おかけしますがよろしくお願ひします。

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

刺繍の会「クローバー」盛り上がっています！

昨年10月より、サフラン有志で刺繍の会「クローバー」が結成！毎月1回チクチクと作品作りをしています！ご自身のイニシャルを作ってみたり、モチーフを作ってみたり。はじめは刺繍だけでしたが12月から編み物をする方も！！おしゃべりも弾んで、教えあって盛り上がっています。



【重大発表】

今年の個展日程が決定しました！

2023年7月1日（土）～7月7日（金）

詳細については乞うご期待！！

～ぼちぼちコツコツ準備中～



※写真は昨年のものです。

❀ 3月17日お弁当お休みします ❀



3月17日（金）は研修旅行のためお休みをいただきます。3月20日（月）より通常営業をいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

～3月の予定～

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 11日（土）ハートふれあいまつり 17日（金）研修旅行 25日（土）創作日として開所 31日（金）花見

<つぶやき>先月から個展に向けた創作日を土曜日に設定し、準備がスタートしました。もうすでに、これまでの個展とは違う雰囲気！？

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.74



アイスブレイクでは、防衛費のことや、物価上昇のことなど、それぞれから色々な話題が出ていました。

そして、稲垣先生がとにかくバナナ好きなのがよくわかりました。



本題



「YouTube で見たんだけど、肉をたくさん食べて、日光浴をしっかりとすると長生きできるんですか？」

そもそも「長生き」って、何歳だろう？

昔は 75 歳まで生きたら長生きだった。今はどう？ひとまず、100 歳を長生きと仮定。じゃあ、肉を食べたら 100 歳まで生きられるのかな？

「肉」の定義：牛、豚、鳥、鹿、魚？

「肉=たんぱく質」は筋肉を保つ「日光浴をしっかりとる」は骨を保つ、ということ。何よりシンプルに生きることが長生きの秘訣かもしれないね。

そもそも長生きが勝ちなのかな？内容はどう？

とにかく、生きられるだけを生きるのが良いよね…。

骨や筋肉が丈夫でも、人の寿命は人それぞれ。いつ死ぬかわからないから、食べたいものを食べる。その方が気持ちも満たされる。

食べたくて食べている喜びと、体にいいからという理由で食べているのは違う。美味しい=体が求めている。

バランスが大事で、したかったらしたらいいし、したいことをしたらええんじゃないかなあ？

そもそも病は自由が狭まり制限されていくんです。

「自由=したいことをし、食べたいことを食べる」を取り戻す治療が必要になってきます。頭で考えて縛られて「やりすぎ」も良くない。

イタリアのバザーリアの有名な言葉があります。「自由こそ治療だ」がまさにそれですね。

次回は「神経と精神と心」⇒心ってなんだろうという話をしたいです。



(文責:福田)

セルフヘルプグループ

HOPE

日時：3月18日（第3土曜日）

時間：13時30分～15時30分

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。



内容：5月レクの検討、2023年度の計画 他

新型コロナの状況により中止になる可能性あり

※3月は第2土曜日にハートふれあいまつりがあるため、第3土曜日に変更しています。

★HOPEは当事者による当事者のためのグループです。

3月の予定

のぞみ共同作業所	ハートふれあい祭り：11日（土） のぞみ便りの印刷・製本：23日（木） ※参加ご希望の方は、事前にご連絡ください。
のぞみ工作所	連絡会：3日（金） 10：00～ 浜屋敷 ※参加希望の方は事前にご連絡ください。 ハートふれあい祭り：11日（土）
ブルーリボン・きらめき	ハートふれあい祭り：11日（土） 吹南地区福祉ふれあい祭り：19日（日） 東佐井寺小学校春のお楽しみ会：25日（土） 参加予定です
サフラン	サフカフェプレミアム：8日（水）15：00～ ※アムールさんとサフラン登録メンバーで開催。 ハートふれあい祭り：11日（土） 連絡会：29日（水）14：00～

のぞみ家族会の皆さま



少しずつ寒さが緩んできているように感じますが、皆さま、お変わりありませんか。



2月の定例会では、1月に行われた研修会の資料の送付作業や、近況報告などを行いました。それぞれ話したいことを気楽にお喋りしています。3月の定例会は、4月に開催する総会の準備を行います。またご案内をお送りするようにしますので、ぜひご参加下さい。皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。



3月 家族会のご案内

- ☆日時： 2023年3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

☆総会の準備や、近況報告などをします。皆さん気軽にご参加下さいね。
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」

～♡ ハートふれあいまつり ♡～

♡ 待ちに待ったアムールの名物 “ぜんざい”

はりきって「美味しいぜんざいいかが～！」と笑顔で売っていま～す！

みなさん食べに来て下さい～！！バザーも販売しています…♡

- ☆定例会 3/13 (月) 総合福祉会館
- ☆お知らせ 3/3 (金) ハートふれあいまつり実行委員会 10:00～
- 3/8 (水) サフカフェプレミアム(サフラン)
- 3/10 (金) ハートふれあいまつり前日準備
- 3/14 (火) アムールサロン(シード) 13:30～15:00
- 3/20 (月) ボランティア入門講座 10:00～

各施設連絡会に出席

ステージ・小物づくり・子供コーナー
パネル展示・フードコート など
みなさん、お待ちしております！！

♡ハートふれあいまつり♡
日時 3月11日(土)10:30～15:30
(雨天決行)
場所 吹田歴史文化まちづくりセンター
「浜屋敷」

◇ボランティアセンター祭り◇
日時 3月12日(日)13:00～15:30
場所 総合福祉会館

ボランティアグループによるステージ発表
点訳・朗読体験・おもちゃづくり・車イス体験
バルーンアート 他

お知らせ

<p style="text-align: center;">就労移行支援事業 <u>のぞみ共同作業所</u></p> <p>ハートふれあいまつり 11日(土) のぞみ便り印刷・製本 23日(木)</p> <p>※参加ご希望方は、事前にご連絡下さい。</p>	<p style="text-align: center;">就労継続支援事業 (B型) <u>サフラン</u></p> <p>ハートふれあいまつり 11日(土) 連絡会 29日(水)14:00～ サフカフェプレミアム 8日(水)15:00～</p> <p>※アムールさんとサフラン登録メンバーで開催</p>
<p style="text-align: center;">自立訓練(生活訓練)事業 <u>のぞみ工作所 (のぞみ SHOP)</u></p> <p>連絡会 3日(金)10:00～浜屋敷 ハートふれあいまつり 11日(土)</p> <p>※参加希望の方は事前にご連絡下さい。</p>	<p style="text-align: center;">生活介護 <u>ブルーリボン・きらめき</u></p> <p>ハートふれあいまつり 11日(土) 吹南地区福祉ふれあい祭り 19(土)</p> <p>参加予定です。</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。

おとずれる季節

春のお祭り ひなまつり

女の子は特に

ひし餅 ひなあられ ちらし寿司

ごちそういっぱい

そしてきれいでかわいいお雛様

地酒で一杯 歌もうたつて

森の中で土や木に虫たちがモゾモゾ

頃日けいじつです

春の息吹を感じる

それが、ではじめるのも三月です

風はもう真冬ではありませんよ

おとずれる季節

十分楽しみましょう



いじりみどり



<編集後記>

あたたかい日が少しずつ増えてきて、春が近いんだなあ、とありきたりなことを考えてみたりします。サフランのなかまや友だちと「春がきたら、しようね」と約束したことがいくつもあって、僕は知らない間に春を待ちわびているようです。たくさん約束してくれてありがとう！まだまだ募集中です。春よ来い、早く来い！とは言え、去る3月が始まったばかりですので、しばらくは去っていかないようこの時期に集中したいと思います。ハートふれあいまつりやサフランでのイベントなどなど、楽しみは盛りだくさん。

2022年度、いろいろあったけれど、みんな一生懸命だったな。来年度に向けて、もうひとふんばり。
(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	