



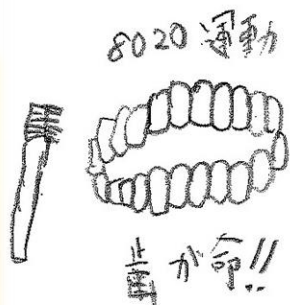
カラー版は  
こちら!!

# のぞみ便り

6月号

今年もこのシーズンが!

## 歯の健康について考えてみよう!



昨年ののぞみ便りでもご紹介しましたが、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です! みなさんは覚えていましたか? 表紙には、きらめきのメンバーさんに描いてもらった、歯の健康についての素敵なイラストを載せています♪ TOP 記事でも、歯ブラシの選び方や歯磨きのタイミングなど、知って得する情報をご紹介します。その他、「事業所内でのマスクの着用について」「職員の研修報告」「サフランの個展告知」「きらめきの作品展報告」など盛りだくさん! ぜひご覧ください♪

# 意外と知らない歯みがきのこと

6月4日～10日の期間、歯と口の健康週間だということを、ご存じですか？令和5年度の標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です！いつまでもおいしいものを食べ続けられるということは、身体の健康や長生きに大きく影響していて、元気の秘訣にもなります。今回の記事では、日本歯科医師会のホームページを参考に歯みがきのことをまとめてみました！最後までご覧ください！



## ①歯ブラシのサイズはどうやって選ぶ？

→基本は上前歯2本分の長さを目安に選ぶこと！

歯が前後に重なっている方や歯みがき時に気分が悪くなる方は、歯2本分より少し小さめの歯ブラシを選んでください。歯茎が少し痛いと感じる方は、今よりやわらかめの歯ブラシで。かかりつけの歯科医師や歯科衛生士に相談するとアドバイスをもらえます♪

## ②歯みがきのタイミングはいつ？

→できれば毎食後に歯みがきを。歯間ブラシやフロスも併用も◎

昼間は外出していてなかなか磨けないという方は、夜にしっかりと磨くようにしてください。お口の中の細菌は、就寝中に増加するというデータがあります！

## ③歯みがき後のすすぎは何回？

→むし歯を防ぐフッ素も流れるので、すすぎは1～2回で！

むし歯から歯を守るためにも、歯みがき後のすすぎは、1～2回程度にしてください。歯磨き剤は、安全性が確立されているのでご安心ください。

## ④歯ブラシの交換時期はいつ？

→毛先が開いたら交換時期です。目に見えなくても毛先は消耗します！

歯ブラシの毛先が広がると、毛の弾力が失われ、毛先部分が歯にあたっていない状態になり、磨き残しが起こります。新品と比べて毛先が広がっている状態であれば、新しい歯ブラシに交換するようにしてください！

## ⑤毎日歯みがきをすれば大丈夫？

→こびりついた歯石は歯みがきでは落とせません！

歯医者さんで、専門の器具を使ってきれいに除去してくれます。少なくとも年に2回ほどの定期的な歯科検診がおすすです。



新型コロナウイルス5類感染症への移行後の対応について

基本的に

# 事業所内でのマスク着用は 個人の判断で着脱（つけたりはずしたり） 可能になりました！

のぞみ福祉会で話し合った結果、今後のマスクの着用について、  
個人の判断で着脱ができるようになりました。  
しかし、以下の場合はマスク着用をお願いしています。



◎風邪症状（微熱、咳、くしゃみ、のどの痛みなど）があるとき

◎コロナ感染後6日目～10日目まで

◎同居されている方がコロナに感染している時

※その他、事業所ごとのプログラム状況によってはお声かけすることがあります

引き続き、手洗い・アルコール消毒・検温、事業所内の換気などは行いますので  
ご協力お願いいたします。不安がある方はお気軽にスタッフまでお声かけください。

**マスクの着用に関しては、それぞれの意思の尊重にご協力お願いします！**

※その他詳しくは、配布資料やのぞみ福祉会 HP の「法人からのお知らせ」をご覧ください。

## 職員向け研修を実施しました！



3月24日（金）のぞみ福祉会の職員向けに、ハラスメント研修を行いました。

全職員を対象に、誰もがハラスメントを受ける・行う可能性があることを知り、

そうならないための職場作りについて学んでいます。利用者の皆さんには、開所

時間が短くなってしまい、ご迷惑をおかけしています。

一方で、皆さんに気持ちよく利用していただくために、職員全員が自身を振り

返り、学び、アップデートする機会が必要です。いろいろとご不便をおかけしま

すが、今後ご協力いただければ幸いです。





いよいよ！  
開催します！

## 「gradation グラデーション」

多様性の許容～落ち着く居場所～



社会福祉法人のぞみ福祉会  
就労継続支援B型事業所

サフラン創作展

スペース草

◎2023年7月1日(土)～7月7日(金)

11:00～17:00 (最終日は 16:00 まで)

◎7月1日(土)・2日(日) 西宮「ameen' soven」のパンを販売します！

◎7月3日(月)～7日(金) サフラン日替わり弁当を限定5食販売します！

時間：12:00～ 価格：600円

### ◎開催場所

**スペース草** 〒560-0003 豊中市東豊中町 4-1-13

北大阪急行「桃山台駅」4番のりば、阪急「豊中駅」2番のりば 10・45  
3番のりば 35・30 とともにバスで10分「東豊中団地前」下車

みんなにとってサフランってどんな場所？とそれぞれの思いを共有した先に、このタイトルが浮かび上がってきました。とても気に入っています。あなたにとって、サフランはどんな風に映っていますか？よかったら、お聞かせください。

ご来場につきましては、無理のない範囲でお越しいただければ幸いです。お会いできること、心待ちにしております。

# 西山田ふらっとサロン

## 煌めきもよう 作品展 「カラフル」

4月26日～5月12日の間、西山田にあるふらっとサロンにて展示会を行いました。きらめきとしては今回で3回目。地域のボランティアさんや各所にも声をかけ、たくさんの方が見に来てくれました。

ふらっとサロンのみなさま、足を運んでくださったみなさま、ほんとうにありがとうございました！

昨年までは手作り感を重視していたのですが、今回はすべての作品を額に入れシックな雰囲気にも

それでも一人ひとり違った作品からはとても

暖かい雰囲気を感じました！見に来てくださった方からも

「すごくよかった」「みんな上手！」と声をいただき、

展示をした利用者さんもとても喜んでいました。

やっぱり展示会っていいなー！と改めて思います。

今回展示した作品たちは、日々の活動の中で生まれた作品たちです。

そのため、私たちの日常を感じていただけたのではないのでしょうか！

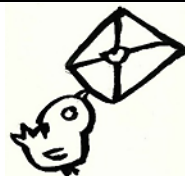
また今後も作品展を行う予定です。まだ見たことないという方はぜひ次回の展示会にお越しください！

(後日、のぞみ便りきらめきのページで告知します)



# のぞみ共同作業所

生活介護



自宅のプランターで  
きゅうりとトマトを  
育てています。夏は  
すぐそこですね。

2023年4月より生活介護のみの事業所として活動しています。「安心して通える」「来ると元気になる」「やりたいことが見つかる」「興味を持ったことに取り組める環境がある」「利用者の声から始める」ということを大切にしています。多種多様なプログラムを準備し、みなさんが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(6310)0345

## 普段できないような真面目な話ができる

### 今月のプログラム紹介：ピアカウンセリング本人

このしんどさって、  
私だけじゃ  
なかったんだ！



今月は、毎月第1木曜日に開催されている、「ピアカン本人」というプログラムをご紹介します♪ピアカンとは、**対等で安心できる関係の中で話を聞きあうこと**です。参加されている利用者さんに何うと「心の内に溜まっているものを話して、**みんなで共有することでスッキリできる場**だと教えてくれました。

「**話す**と心が楽になる」という声も多く、参加者も増えています。話したいテーマをみんなで決め、それぞれが感じていることを大切にしながら、お話しています。

#### <参加者の声>

- ・悩みも楽しみも気軽に共有できて、少しホッとできる場所です
- ・後で「こんなこと話してよかったのかな？」って思うことがあるけど、否定されないっていうピアカンのルールで、発言できるのが良いです。



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。

Tel 06-6310-0345



# ブルーリボン

- 生活介護 -



事業説明 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・きらめき合同防災ワークショップ

五月ヶ丘地区の防災委員である松木さんや福祉委員の栗木さんも参加していただき、「皆が助かる防災」をテーマに、合同の防災ワークショップが開催されました。

大阪北部地震の際の経験談を踏まえた事前の備えについてのお話を聞き、チームに分かれてグループワークを行いました。お話では、普段だと困りごとが起きた時に助けてくれる警察や消防、市役所にいる人たちも、被災時には同じように被災者となるので、「自分が助かるように備えておくこと」、「周りを助けるという意識を持っておくこと」が大切だということを確認しました。

グループワークでは、「自宅にいる時に被災したら?」「事業所にいる時や外出中に被災したら?」と2つのパターンを想定して、各自で準備していることや何が必要と思うか意見を交換しています。

参加されたメンバーさんからは

- ☆今は自宅で特に準備はしていないが、話を聞いて食料や水の準備がいると思った
  - ☆非常用の持ち出し袋の中身を確認しておくようにしたい
  - ☆自宅以外で被災した時も、連絡がとれるようにスマホのバッテリーを充電しておきたい
  - ☆人数分の食料や水があるか、トイレが使えるか心配
  - ☆お薬手帳や処方箋を自宅以外にも用意しておいたほうがいいと感じた
- など様々な意見が出ていました。

会の終わりには色水を使って、非常用トイレに使用できる凝固剤の使い方も確認しました。

人は1日に平均5回トイレを使用するそうです。

普段は考えることがなくても、

皆で防災について知る機会を持ち続けていきたいですね。



# 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。



Salon

月～金(土日祝日は休み) 9時30分～17時/電話・FAX: 06(6385)2713

嵐山に行ってきました。本当に人が多かった…!! 渡月橋、野宮神社、リラックマストア、お土産屋など観光を楽しみました。ようやく通常のレクが再開、といった様子が嬉しかったです。



5月は楽しいことが、たくさんできました。6月はフタバポウルや喫茶店に行きます!

きらめきの近く(五月が丘南のバス停付近)で写生を行いました。右上の紫の小花の絵は、このときに描かれたものです。きらめきは絵を描くのが好きな方も多いので、これからもこうして写生プログラムは続けていきます。



大阪市の国立国際美術館(科学館の横)の「ピカソとその時代」展に行きました。今回の展示は写真を撮れる場所が多く、それぞれ楽しく撮り芸術を満喫しました。



4月29日(土)にきらめきを開所し、ボランティアさんとの交流会を行いました。当日は、ケーキやお菓子、お茶を味わいながら、のんびりゆっくりとお話を楽しみました。麻雀の好きなボランティアさんとメンバーとで麻雀も行い、楽しい一日になりました。





# 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

## ～誕生日を祝おう～

お誕生月の人からリクエストを募って、お楽しみ会を企画することが今年度よりスタートしました！4月5月生まれの方から、「広島風お好み焼きが食べたい！」という声が挙がり、さっそく作ってみました♪おっきな広島風お好み焼きに大満足！いちごのケーキも作って、食べて、満腹です！誕生日おめでとう！！

次回のお楽しみ会はどんなリクエストが出てくるかな？楽しみです♪



## ❀ 個展に向けて ❀

今年もかなり早い段階から、準備を重ねていましたが、気づけば個展開催まで1ヶ月を切りました。そろそろラストスパートです。見ていただきたい作品がたくさんあります。それだけでもう、とっても楽しみです。

～6月の予定～

9日(金)メンバーミーティング、10日(土)佐竹台地区福祉委員会より85食弁当注文・創作日として開所、19日(月)サフカフェプレミアム、21日(水)SST勉強会、22日(木)手芸の会「クローバー」  
26日(月)健康プログラム、30日(金)BR ケーキ販売・大掃除

## 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.77



先生！異常気象からの睡眠時間  
の変化について聞きたいです！



気象は生理現象に強く影響して、ダイレクト  
に体が反応しているんです！



心を元気にするためには体も元気にならないといけない。  
その部分では生理現象を見る必要があります。そのためには、脳ではなく  
「神経」と「その機能」であり、神経の働きがどうなっているかを見る必要  
があります！（※なお、脳は神経が集まったものです。）

### ①神経を実際にみていく

→器質性疾患（もの、場所がある）：代表例は心筋梗塞

### ②神経のその機能をみていく

→機能性疾患（役割をみる）：高血圧症（血圧という機能を見ていく）



精神疾患は機能性疾患にあたります。

★次回の『のゼミ』は…予定では自律神経についてです！★

※少し内容を書きます！

◆体調の大きな役割をもっているのが自律神経！

・自律神経とは

→自律という部分は自分でコントロールができない。自分の意識が  
及ばない部分。人間の健康は自律神経がなくてはならないもの。

・たとえば…がんばりたいのに眠くなる。自律神経のほうに偉いの  
に、それに逆らうと体調が崩れていく。なので、眠たくなったら寝  
ることが大切です。

セルフヘルプグループ

# HOPE

日時：6月10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：今後の予定、夏場の過ごし方、その他

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。

## 6月の予定



のぞみ共同作業所	16日（金） 連絡会 10時～12時 22日（木） のぞみ便り製本作業 13時～15時 参加ご希望の方はご連絡ください
ブルーリボン・きらめき	6日（水） 連絡会 10時～ 詳細はおたずねください。
サフラン	19日（月） サフカフェプレミアム 15時～ ※サフラン登録者以外の方も参加可能です！ ぜひ、お問い合わせください。



# のぞみ家族会の皆さま



雨に紫陽花の花が映える美しい季節となりました。

みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。

-----今回の定例会は5月17日浜屋敷にて開催されました。☂

今回は11名の方が参加され、お金の管理についてみなさんがどう対処されているのか話し合ったり、ふらっと立ち寄れる場所として“りあん”さんの紹介があったりしました。



会費の納入の締め切りを5月31日とさせて頂いておりました。ご事情で期限までの入金が難しかった方は、サフラン 西 (06-6873-2178) までご連絡下さい。

## ※郵便局の場合

- 記 号：14100
- 番 号：65035331
- 口座名義：ノゾミカゾクカイ

## ※その他金融機関の場合

- 銀行名：ゆうちょ銀行
- 支店名：四一八支店
- 口座種類：普通預金
- 口座番号：6503533
- 口座名義：ノゾミカゾクカイ

## 6月家族会のご案内

- ❁ 日 時：2023年6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：今年度の活動予定を決めたり、旅行先等のリクエストを募集したりします。  
お気軽にご参加下さい！



※不明点ございましたら、サフラン 西 (06-673-2178) までお問い合わせ下さい。

## ご案内~だいかれん精神保健福祉講座①~

日 時	7月29日(土) 13:30~16:00
場 所	オンライン併用 エル・おおさか本館5F視聴覚室
内 容	地域で孤立しないために 地域支援・制度の使い方現状情報
講 師	豊中市社会福祉協議会 勝部麗子
申し込み	会場参加 FAX: 06-6945-6135
問い合わせ	電話: 06-6941-5797



地域活動支援センター りあん について

もし気になる方がいらっしゃいましたらお問い合わせください

☎ 06-7182-4050

## <ボランティア情報>

## 「アムール」

————— ♡ 祝 3 0 周 年 ♡ —————

♡ アムールが30周年を迎えることになりました。これもひとえに皆様のご協力のおかげで今日まで活動が続けてこられました。感謝でいっぱいです！！  
ありがとうございます・・・♡

これからもコツコツではありますが、アムールは未来へ向かって継続していきます。  
今後とも応援よろしくお願い致します・・・♡

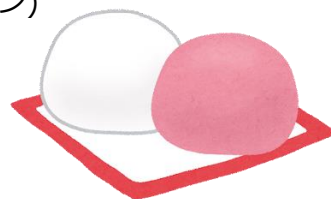
☆定例会 6/12 (月) 13:30~15:00 総合福祉会館

☆お知らせ 6/13 (火) アムールサロン (のぞみ共同作業所) 13:30~15:00

6/14 (水) ハートふれあいまつり実行委員会 10:00~

6/19 (月) サフカフェプレミアム (サフラン)

各施設連絡会に出席



### お知らせ

<p>生活介護事業 <u>のぞみ共同作業所</u> 16日(金)連絡会 10時~12時 22日(木)のぞみ便り製本作業 13時~15時</p>	<p>就労継続支援事業(B型) <u>サフラン</u> 19日(月) サフカフェプレミアム 15時~</p>
<p>生活介護事業 <u>ブルーリボン・きらめき</u> 6日(水)連絡会 10時~</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。

## 夏のはじまり

六月といえば、梅雨  
とにかく雨で雨で  
雨の日が続きます

けれどしとしと

少しこの梅雨前線

そんな感じじゃなく

季節の始まり

てるてるぼうずに金の鈴

あじさいの花

町にでてみると

いろいろな傘の花が咲きます

真夏の始まりはまだでも

季節が変わり

夏が始まります

六月ですね

ちよつとシャキッと生きましよう

いじりみどり



### <編集後記>

5月は1日の中で気温の変化が著しく大きく、季節の変わり目にあたふたした。いつもこうやって夏を迎えてたんか？と毎年のことなのに何故だか覚えがない。知らないうちに忘れてくことまで忘れてしまうけれど、初夏、悲しかったことやうれしかったこと、楽しかったことが確かに在ったとここに書いておく。なんとかかんとか暮らしていると、わざわざここに残しておく。

(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	TEL/FAX 6338-1401
●のぞみ共同作業所	生活介護	泉町 5-9-6	TEL 6310-0345 ※FAX は休止中です
●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	生活介護	佐竹台 4-11-15	TEL/FAX 6337-4433
●きらめき	生活介護	五月が丘南 9-10-101	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 5-9-3-202	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	