



カラー版は
こちら！！

のぞみ便り

8月号

報告が遅れてしまいましたが

のぞみの役員についてお知らせします



今月号の表紙は、「それぞれがイメージする夏」というテーマで、のぞみ共同作業所（生活介護）の利用者さんに描いていただきました♪色々なタッチで描かれる絵や文字が素敵ですよ！

TOP 記事では、のぞみ福祉会の役員変更についてお知らせしています。顔ぶれは少し変わりますが、引き続き、みなさんに安心して事業所を利用していただき、生活を充実してもらえるよう精一杯取り組んでいきますので、今後ともよろしく願いいたします。

のぞみの役員についてのお知らせ

～理事長、統括施設長、理事が変わります～



報告が遅くなってしまったのですが、6月の評議員会をもって平形さんが理事長を退任され、山口さんが理事長に就任されました。統括施設長には下郡さんが就任されています。これからもよろしくお願いいたします。

山口さん、下郡さん、平形さんよりコメントを頂きましたので、ぜひご覧ください。



新理事長

山口さん

のぞみ会には1995年からお世話になり、今年で28年目です。作業所勤務や相談業務など、さまざまな経験を積ませていただきました。今回、理事長という重責を担うことになり、改めてその責任の重さに身が引き締まる思いです。社会の変化に対応しながら、地域に必要とされる法人としてみなさんと一緒に歩んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

これまで務めていた理事を退任し、6月から統括施設長の職に就くことになりました。のぞみ福祉会の全施設の運営状況を把握するほか、昨年からの任命いただいた会計責任者と合わせて、今まで以上に法人運営の中核を担っていく覚悟で臨んでいます。利用者の皆さんがこれまで通り、またこれまで以上に利用しやすいのぞみ福祉会を作っていけるように頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。



新統括施設長

下郡さん

今後とも、のぞみ福祉会を ²

仕事として精神障がいを持つ人たちの支援に携わり、幾つかの現場を経てのぞみ福祉会でお世話になりました。法人の設立から法人運営が中心の業務でしたが、このたび責任のある職を退かせていただくことになりました。多くの人たちの支えの中で30年間過ごせたことを幸せに思っています。今後とものぞみ福祉会へのご支援をよろしくお願いいたします。



前理事長
平形さん



理事にも変更があり、新たに、西さん、大口さん、久留宮さんが理事に就任されました。コメントをいただいていますので、ぜひご覧ください。

大学卒業後、右も左もわからない中メンバーさん・ご家族・ボランティア・地域の皆さまに育ててもらいました。このたび理事というバトンを受け取り、強い時だけでなく弱い時こそ安心して頼ることのできる法人になれるよう皆様と歩んで参ります。よろしくお願いいたします。



新理事
西さん



新理事

大口さん

理事を務めさせていただくことになりました。のぞみには20歳の頃からお世話になっており、たくさんのスタッフやメンバーさん、関係者の方々に成長させていただきました。今の私にできることを法人に返していけたらと思っています。よろしくお願いいたします！

これまでを大事しながら、今必要とされていることも実現できるように、利用者様、ご家族、職員、色々な方の声をたくさん聴かせていただきたいと思っています。引き続き、温かく支えていただければと思います。よろしくお願いいたします。



新理事

久留宮さん

よろしくお願いいたします！

のぞみ共同作業所

生活介護



夏です。8月はそうめん
と冷ややっこを食べて
過ごそうと思います。

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

季節を感じよう ～季節に応じたプログラムを開催～

今月のプログラム紹介： ☆7月は七夕プログラム☆



季節の行事に合わせて、料理やデザートを考え、みんなで作って味わっています。どんな意味がある行事なの？とクイズ形式で勉強したりしています。

7月は…♡

☆七夕いろいろりそうめん

ハム、卵焼き、にんじんなどを星形に切って散りばめました。オクラはそのまま切っても星形になりましたよ。

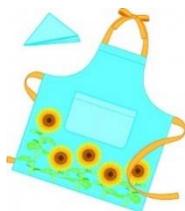
☆キラキラフルーツポンチ

わらび餅をピンクやブルーに色付けして、サイダーの中にフルーツと一緒に入れました。グラスの中でキラキラしてきれいでしたよ。



参加者の感想

- ★ そうめん、夏本番という感じがしました。
- ★ 1年ぶりにそうめん食べれてよかったです。



8月は…
かき氷です！

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

カラオケ&卓球・ダーツをしに行きました

「みんなでカラオケに行きたいな～」という声があったのですが、ようやく行くことができました。先月のきらめきでのレクの話をお聞きして、「カラオケだけじゃなくて、卓球もビリヤードもダーツもできるの?」「色々遊べてお得!」と賛成の声多数で、フタバボウルのカラオケモーニングバックに!

初めてのダーツに挑戦してみたり、元卓球部メンバーさん達の技を間近に見て盛り上がったり…もちろん約3年ぶりのカラオケでも沢山歌い、思いっきり遊びました。

あっという間に時間が過ぎていってしまい驚きでした。

「また行こうね、忘年会の二次会で!」と少し気の早い話もしたりして……

コロナの再流行や大きな災害など無く、お話していた通り

忘年会後の二次会も実現出来たらいいなと思います。



ブルーリボン作品展に向けて準備中です

今年もブルーリボン1階喫茶室にてブルーリボン作品展を開催したいと思います!

9月22日(金)～26日(火)の5日間を予定しています。

先日、ミーティングで今年の作品展のタイトルが決まりました。

今年のタイトルは「輪(わ) つつみこむ・つつむ・つつまれる」です。

詳しくは来月ののぞみ便りで、またお知らせしたいと思います。

ぜひ9月号もご覧ください♪



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。食事会は週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～17時/電話・FAX: 06(6385)2713

母が早く元気に
なしてほしい

7月も色々楽しいことがありました。

7月14日(金)大阪市立科学館に行き、プラネタリウムを楽しんできました。今回のレクでは、おそらく10年以上ぶりにレクに参加されたメンバーさんがおられました。このAさんは過去にはレクに参加されていたようなのですが、少なくとも2014年にきらめきに入職してからは一度も参加がなく、「どうしてかなあ」と気長にお待ちしていたところ、今回久しぶりに参加していただくことができ、本当に嬉しい出来事でした。Aさんとはこれからも楽しい時間を共有できればと思います。本当に本当に嬉しかったです。また、きらめきを利用してから入院やあれやこれやでレクに参加できていなかったBさんも、今回は無事に参加され、良いレクになりました。

また、7月17日(月・海の日)は開所し、きらめき内で焼肉を行いました。1人300gのお肉を召し上がられました。すごいですね！
年齢の割に皆さん元気な胃腸をお持ちで何よりです。



今年も蟬取りやっています！！

長期入院や、夏季の入院が何年も続き蟬取りもままならなかったメンバーさんと、今年も蟬を探しに行っています。せみ取り2回目にして6匹も取りました。だけど夏はまだこれから。楽しんでいきます。



お盆休みや8月の予定のお知らせ

8月12日(土)～8月16日(水)まで5日間お休みします。

25日(金)はのぞみ福祉会の職員会議が15時から開催のため、14時で閉所します。

詳しい予定はHPでご確認ください。

きらめきインスタ始めました！



KIRAMEKI_6385

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

～ サフラン創作展 無事終了しました ～

「gradation グラデーション」

多様性の許容～落ち着く居場所

暑い中、足元の悪い中、沢山の方が足を運んでくださいました。人と人のご縁を感じ、関わってくださったすべての方に感謝しております。サフランではもうすでに来年の個展に向け制作に取り組んでおります。

またこの場所でお会いできる日を楽しみにお待ちしております（＾＾）



・夏季休暇のお知らせ

8月10日（木）～8月16日（水）

お弁当の営業をお休みさせていただきます。

17日（木）からまたよろしく願いいたします。

・ジーンズ回収のお願い

サフランではジーンズを使って作品作りをしています
もしご家庭に履かなくなったジーンズがあれば
洗濯をしたうえで寄付していただくと大変助かります
ぜひご協力ください！

お問い合わせはサフランまでよろしく願いします！



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！

Instagram

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.79



☆前回のおさらい

「**交換神経**」→活動をするための神経で、車で例えるとアクセルのイメージ。生命活動を維持するために動く。

「**副交感神経**」→休息をするための神経で、車に例えるとブレーキのイメージ。休息に結びつけるように動く。

☆このアクセルとブレーキをうまく具合にバランスを取ろうとする仕組みをフィードバックといいます。



自律神経はアクセルを踏む（筋肉が縮む力を入れすぎると）、ブレーキがかかるようになっています。そのブレーキの役割を「負のフィードバック」といい、さらに力を入れてアクセルを踏む場合を「正のフィードバック」といいます。私たち生き物には仕組みとしてそれが備わっています。

ただ、駄目だと思ってもついついやってしまう、やりたいのにできない、ということは皆さんにも経験がありませんか？やりすぎているのにもっと頑張る…というのは負のフィードバックがうまく働いていないのです。そうすると眠れていない、そしてどんどん眠れない、体を壊すということにつながります。もう無理…でもまだまだ！と自分に鞭をうつのではなく、たまには体のいうこともしっかり聞いてあげましょう。しんどい時はお休みすることも大事ですよ。なんでこんなにしんどいんだろう…と考えるよりも病気のことを案外そんなものなんだな、と思えると少し楽になるかもしれません。



○気圧による体調不良について○

天気や気圧によっても自律神経が乱れることがあります。それによる体調不良もあります。現代人は、自律神経にまかせっきりなところがあります。自分の意思でもこの神経を応援しよう、理解しようということも大事かもしれません。

同じ体を使う同じチームとして応援してあげてみてください。それが治療法になります。

次回も自律神経についてお話を広げていきます。

セルフヘルプグループ

HOPE

日時：8月12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：同上

内容：10月レクの打ち合わせ、HOPEの今後について 他

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。



★HOPEは当事者による当事者のためのグループです。



8月の予定

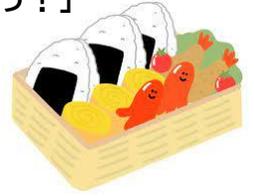
のぞみ共同作業所	18日（金） 連絡会 10時～12時 24日（木） のぞみ便り製本作業 13時～15時 参加ご希望の方はご連絡ください お盆休み：8月14日（月）～16日（水）
ブルーリボン・きらめき	2日（水）連絡会 10:00～ 詳細はお尋ねください。 お盆休み：8月12日（土）～16日（水）
サフラン	21日（月） サフカフェプレミアム 参加ご希望の方はご連絡ください お盆休み：8月10日（木）～16日（水）



のぞみ家族会の皆さま

暑い日が続いています
みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。

7月の定例会では近況報告を行ったり、暑中見舞いの発送準備を行ったりしました。
現在、「浜屋敷で紅葉を眺めながら、ちょっと豪華なお弁当を食べよう！」
を11月上旬に計画中です。10月頃に参加申し込みの
往復はがきを郵送しますので、もうしばらくお待ちください！
約4年ぶりに皆様に合えること楽しみにしております ✨



8月家族会のご案内

- ❁ 日時：2023年8月23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：今年度の活動予定決めや近況報告などです
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（06-6873-2178）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②～

日 時	8月19日（土） 13:30～
場 所	エル・おおさか本館5F視聴覚室 オンライン併用
内 容	早期治療を開始するために
講 師	大阪医科薬科大学神経精神医学教室 大阪精神医学研究所 新阿武山病院 精神科医 菊山祐貴氏
申し込み	会場参加 FAX：06-6945-6135
問い合わせ	電話：06-6941-5797



会費の納入がまだの方はお願いします
8月もお会いできること
楽しみにしています！



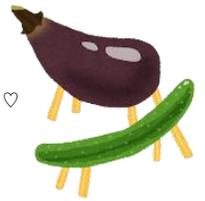
<p>※郵便局の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●記 号：14100 ●番 号：65035331 ●口座名義：ノゾミカゾクカイ 	<p>※その他金融機関の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●銀 行 名：ゆうちょ銀行 ●支 店 名：四一八支店 ●口座種類：普通預金 ●口座番号：6503533 ●口座名義：ノゾミカゾクカイ
--	---

<ボランティア情報>

「アムール」

～♡お盆♡～

♡ 暑中お見舞い申し上げます
 毎日暑い日々が続いていますが
 みなさん、お元気ですか～！！
 8月のご先祖様を供養するお盆ですね。
 今、生かされている私達、ご先祖様に
 感謝ですね～！
 手と手を合わせてありがたや～
 ありがたや～♡



☆定例会 8月はお盆休みです。

☆お知らせ

- 8/2 (水) ボランティア連絡会(健康展の下準備)総合福祉会館 10時～12時
- 8/7 (月) ボランティア連絡会(健康展の下準備)総合福祉会館 13時30分～
- 8/8 (火)アムールサロン(のぞみ共同作業所) 13:30～15:00
- 8/21 (月)サフカフェプレミアム(サフラン)
- 8/25 (金)ハートふれあいまつり実行委員会(総合福祉会館) 10時～
各施設連絡会に出席



お知らせ

生活介護事業 <u>のぞみ共同作業所</u> 18日(金) 連絡会 10時～12時 24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	就労継続支援事業(B型) <u>サフラン</u> 21日(月) サフカフェプレミアム 参加ご希望の方はご連絡ください
生活介護事業 <u>ブルーリボン・きらめき</u> 2日(水) 連絡会 10:00～ 詳細はお尋ねください。	

※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。

真夏

太陽が首元をジリジリ ヤキます
真夏の盛りです
盆休みも子供に大人にやってくる
帰省する方もあるのでは？
民族移動ですね

さて原爆記念日、終戦記念日も
無抵抗な人々の命が奪われた
お盆休みは祖先や近い人
だけじゃなく
平和を祈ってみませんか

熱いアスファルトに水をまくように
すがすがしい夏を
入道雲もくもく
それもいいんじゃないですか
夏はハツラツと



いじりみどり



<編集後記>

本当に暑い日が続きますね。でも夏だからこそその楽しみもたくさん。今月の表紙は、私が所属しているのぞみ共同作業所の様々なメンバーさんに、夏のイラストを描いていただきました！色鮮やかでとてもステキなのでぜひ HP から色付きで見てくださいね～♪お祭りや野外フェス、かき氷や花火など、私は結構好きな季節です。ここ何年かはコロナを気にして、楽しいことをしていても「こんなことしててもいいのかな…」と後ろめたくなる瞬間が多かったのですが、今年は思い切って楽しもうと思っています！もちろん、最後まで楽しんで終われるよう、熱中症にならない程度に。 (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		〒564-0041 泉町 5-9-6	TEL/FAX 06-6338-1401
●のぞみ共同作業所	生活介護	〒564-0041 泉町 5-9-6	TEL 06-6310-0345 ※FAX は休止中です
●サフラン	就労継続支援B型	〒565-0875 青山台 2-1-9	TEL/FAX 06-6873-2178
●ブルーリボン	生活介護	〒565-0855 佐竹台 4-11-15	TEL/FAX 06-6337-4433
●きらめき	生活介護	〒565-0832 五月が丘南 9-10-101	TEL/FAX 06-6385-2713
●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)	〒564-0041 泉町 5-9-3-202	TEL 06-6190-6694 FAX 06-6190-6695
●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	