



カラー版は  
こちら！！

# のぞみ便り

11月号

祝！ご退職

平形さん 30年ありがとうございました



平形さんはこの字の通り、冷静に落ち着いて、何事にも動じない人です。仕事も完璧です。 (サフラン 原田清彦)

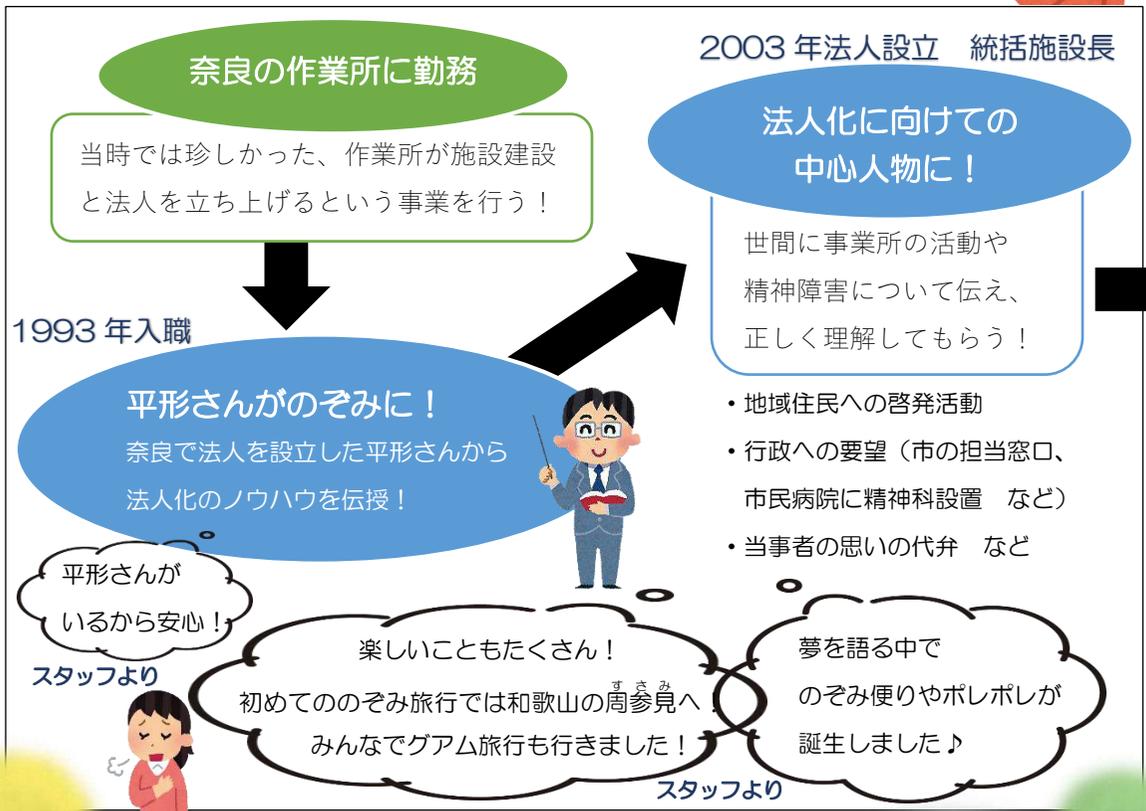
少しずつ気温が下がってきて、街中も冬支度が始まってきましたね。皆さま体調お変わりないですか？さて、見出しにもありますように、平形さんが退職されます。そこで今月号では、平形さんがのぞみに来てからのあゆみの特集しました。平形さんと付き合いの長いスタッフからもエピソードをお聞きしています♪ぜひお時間あるときにじっくりと読んでみてください。



共同作業所の名物  
「青壁」は、平形さん  
の色選びで決まりました♪

# 平形さんと

平形さんが退職されます。のぞみとともに歩んだ期間はなんと30年！  
平形さんにインタビューさせていただき、当時のお話を伺いました！付き合いの長いスタッフにも平形さんとのエピソードを聞きつつ、今までの感謝の気持ちを込めて、「平形さんとのぞみ福祉会のあゆみ」をふりかえってみます！  
平形さんが今後もステキな日々を過ごされることを心よりお祈り申し上げます。

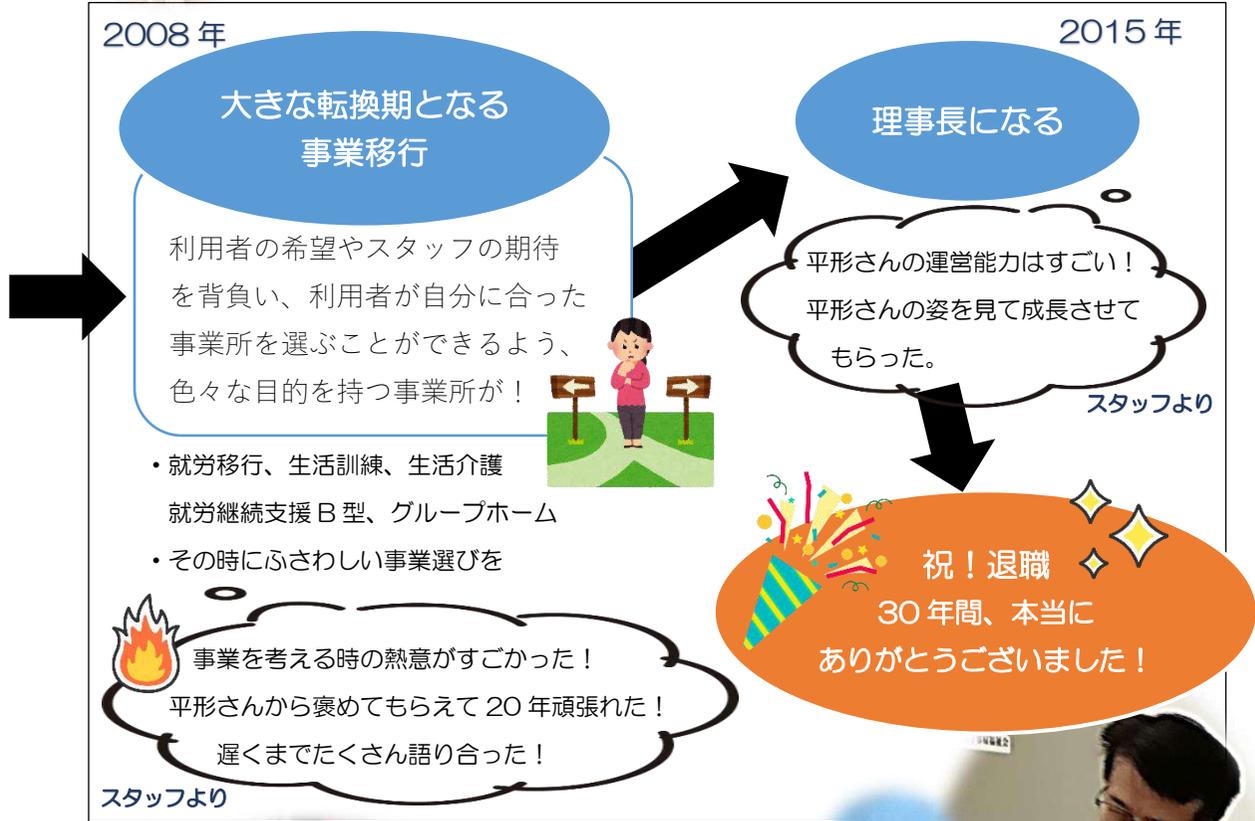




# のぞみ福祉会



のぞみで勤務を始めた年、精神の障害者が医療だけでなく、福祉の対象者としても位置づけられた障害者基本法が制定され、時代の波が大きくうねり始めました。変貌する社会情勢のなかで、皆さまのお陰で 30 年にわたり仕事ができ、改めてお礼申し上げます。(平形さん)



長い間、いろいろお世話になりました。  
ソフトバレーなどたのみました。体に気をつけて下さり、サランに送る事があればいいです。  
サラン 山田

長い間、お疲れ様でした。  
2020年3月、アールの勉強会で就労支援についてお話をしていたきました。  
就労ピラミッドで説明されたのを思い出します。  
作業所でお会いしてもお話することもなく、今となっては残念ではありません。どうか健康に留意され、益々ご活躍されたいことをお祈りいたします。ありがとうございます。  
アール 泉谷文恵

お仕事おつかれさまでした。就労移行のころ面接練習などお世話になりました。  
N.T

平形さんいろいろお世話になりました。  
鈴木 隆一

今朝いろいろおつかれさまでした。  
アールにバレーお世話になりました。これから元気に過ごしてください。  
Y.K

# 平形さん

# ありがとう

おつかれさま  
M.K

他の方のしほい、仕事で、おつかれさまでした。いつも頭が痛くなる思いは、ありがとうございます。お元気です。  
小宮 洋平

平形さんへ  
長い間お疲れ様でした。  
あまりお会いする事もなくたですが、これからは、趣味を続けられたらいいと思います。  
金子

長い間いろいろとお世話になりました、ありがとうございます。  
いつも奈良からの通勤、お疲れ様でした。共同作業所での出来事を今でもよく覚えています。お体に気をつけて下さい。  
サラン H.K

今までお世話になりました。  
これからお会いして。  
T.Y

長年の勤務、お疲れ様でした。  
これからの人生が益々充実したものにほめるよう願っております。  
大塚 順子

長い間、のびのびと社会に生きて下さりまして、ありがとうございます。  
平形さんのお話を、とても、うかがい、ありがとうございました。  
これから、機会があったら、うかがいたいと思っております。  
長い間、本当にお世話になりました。ありがとうございます。  
(森 康子)



# のぞみ共同作業所

生活介護



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

良い季節になりました。  
でもきつとすぐ寒くなる  
のでしょう。秋を楽しむ  
のは今のうちです。

## エキスポシティ・天王寺動物園に行って来ました

### 今月のプログラム紹介：外出

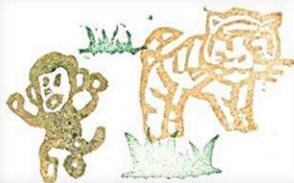
暑い時期はなかなか出かけることができませんでしたが、  
やっと涼しくなり2週続けて外出してきました。

#### \*エキスポシティでランチ

ビュッフェ組とフードコート組に分かれてランチを楽しみました。

#### \*天王寺動物園

6月に行く予定が大雨で延期になり、  
ようやく行くことができました。



来年は、淡路島やひらかたパークにも行く予定です。

#### <参加者の感想>

- ☆ビュッフェ…プリンがおいしかった。  
気になっていたものを少しずつ食べて満足できました。
- ☆フードコート…みんなとお話ししながら楽しかったです。
- ☆動物園…シロクマのしぐさがかっこよかったです。動物を見ている時のみんなの雰囲気良かった。



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 ころこ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



## イベントの秋がやってきました



### 10/14～15 吹田ええもんフェスタ

4年ぶりに開催された「吹田ええもんフェスタ」に出店してきました！ブルーリボンからはクッキー・ケーキ・コーヒー染めを展示販売しました。お客さんも大勢来てくださり、とても大盛り上がりの2日間でした。来場してくださった皆さま、本当にありがとうございました(^^)



すいたんも遊びに  
来てくれました♡

### 10/21 さくらフェスタ

JR 吹田駅付近で開催された「さくらフェスタ」に参加してきました。カレーの販売と、「アジュマーズ」としてステージ出演をしました。カレーは約50食売れて完売！ステージでは朝鮮半島の伝統楽器・チャングの演奏をしてきました。アジュマーズは発表の内容がどんどん進化しています！次は12月の「輪にネット五月が丘」に向けて練習を頑張ります♪



## NEWS

大変長らくお待たせいたしました！いよいよブルーリボンの喫茶店が再オープンいたします！原則毎週火曜日・金曜日の11:00～15:00で営業しますが、都合によりお休みの日もあります。

11月のオープン日は…7日(火)・14日(火)・17日(金)・21日(火)・28日(火)です。

ぼちぼちと動き出し始めますので、温かい目で見守っていただけると幸いです。

# きらめき

# 生活介護

きらめきは  
みんなの居場所。

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時半～17時 / 電話・FAX : 06(6385)2713

## お礼

きらめきインスタ



9月24日(日)東佐井寺公民館で行われた「福祉のひろば」は、今年は天気にも恵まれ、多くの方にお越しいただきました。きらめきの作品もたくさん購入していただき、この場を借りてお礼申し上げます。

また、「ええもんフェスタ」でもきらめきのレジン作品をたくさんお求め頂き、感謝しかありません。こうした嬉しい気持ちが、次の作品への意欲になっていきます。これからもよろしく願いいたします。



## 最近のきらめき

☆「人生で一度もラーメン屋に行ったことがない」という方の希望を受けて、ラーメン屋さんに行きました。この方からは「忘れていたけど、30年程前に福岡で一度ラーメン屋さんに行ったことを思い出しました。それにしてもみんなで行くのが美味しくて良いですね。」との感想が出ました。良かったですね！

☆土曜日に午後から開所し、夕食会後に暗くなってから花火をしました。これに関してもラーメン同様に「普段一人では経験しづらいこと」で、真夏は暗くなるのが遅いことから10月になってから開催でした。皆さん久しぶりの花火でとても楽しかったということです。

☆北千里の循環器病センター跡にできたお寿司屋さんに行ってきました。新しいもの好きな方からの希望でしたが、お寿司のニーズの高いこと！総勢8名でお寿司を堪能しました。これからもメンバーさんの声を実現していきたいです。



# 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

## 10月のレクリエーション

今回はなんと 300 個の餃子を作りました！  
普段から調理に携わっている分  
手際よく進めてくださる方がたくさん！  
無事完成しみんなでおしくいただきました（^^）  
午後からはカラオケ🎵  
好きな歌を自由に歌い、声を出すことが  
ストレス発散にもなったのではないのでしょうか？  
私自身、充実した時間を過ごせました。  
準備して下さった皆さん、ありがとうございました！



## 新しいスタッフが仲間入りしました🌟

初めまして！高橋マイ子です。  
そばが大好きで、年末にはそば打ちするくらい好きです。  
味噌・梅干し・キムチ作りが得意です。よろしくお願ひします。

### ・11月の予定

4日（土）、5日（日）まちなかりビング北千里で松茸ご飯を販売します！皆さんぜひお越しください！

### ・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けると大変助かります。  
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お願ひします！

## 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！

## Instagram

saffron\_1995

で検索してね！

QR コード

はこちら→



## 『いままでの自分の生活（後編）』

J.K

（前編のあらすじ）

J.Kさんは高校卒業後、就職して少しした19歳のころに発病しました。職場に馴染めず、よく注意され、人が自分の悪口を言っていたり、笑っているのではないかと思うようになったそうです。その後、病院で精神の病気であることが分かり、ショックで不安を抱えることとなりました。仕事を頑張るも焦って失敗し、自信を失くしていきました。幼少からのいじめられた体験も重なり、とうとう、人の話は何回聞いても自分の悪口にしか聞こえなくなるほど傷ついてしまい、24歳の時に仕事を辞めました。仕事を辞めてからは、病気になる前のようにコンサートへ行ったり洋服を買いに出かけることはできなくなっていました。たまに外に出ると人の話が気になって不安と恐怖に襲われる日々でした。

26歳の時、病院の先生の紹介でのぞみ共同作業所へ行くようになりました。保健所で行っていた女性だけのグループワークにも参加するようになり、毎日出かけることができるようになりました。10年たち、だんだん悪口は聞こえなくなり少しずつ安定してきました。



現在はサフランに移り、調理や配達の仕事をしています。頑張っています。被害妄想が強くてしんどいときは昼休みに職員に話を聞いてもらいます。サフランでは、作業だけではなくいろいろな行事があります。レクレーションではお弁当をもってお花見に行ったり旅行に出かけます。おいしいものを食べに出かけることもあります。映画の上映会やお菓子作り、音楽を聴く会もあります。

いつもお母さんが服を選んでいましたが、最近は自分で洋服を選べるようになるために、職員と一緒に江坂のしまむらへコートを買いいに出かけました。今度は春ものの洋服を買いいに出かけます。

それでもやっぱりどうしたら病気が治るのか不安です。

被害妄想や幻聴とかの病気をもって苦しい思いをしています。病気だからいろんなことで落ち込んだりしんどくなったり、人に迷惑をかけることもあるし、本当は思ってもないことを考えてみたり、思ってもないことを気にしたりすることがあります。

「一緒に配達に行ってくれなかったらどうしよう？」と心配になることも毎日あります。「お母さんが亡くなったら」と思うと不安になります。

でも頓服を飲んで、必ず誰かが助けてくれるし、みんな優しい人ばかりだと信じています。人を信じて、そして自分を信じることも忘れずにいたいです。これからも頑張りたいと思います。ありがとうございました。





## のぞみゼミ～のゼミ Vol.81



今日のテーマは「自律神経の整え」。自律神経の治療として「生活習慣を規則正しく！」というものがありますが、なんだか難しい…。

生活習慣とは、その人の生き方・一人ひとりの人生の価値観であり、そこから考えていく必要があります。そしてその人にとっての本当によい生活習慣を、組み立てていかななくてはなりません。それらについて、少しみんなで考えていきます。



### ○最近では診断を重視する傾向にあるが…

診察を受けると、いくつも診断がつく場合があります。そして患者さんに病名の告知をしましょう、という「インフォームドコンセント」といった考えがあります。皆さんは、診断とは正しいものだと思いますか？ 正真正銘間違いないもののでしょうか？ 実は、診断がずっと変わらないということはありません。場合によっては、柔軟な考えを持つ方が健康なこともあります。

例えば症状は同じであっても不安障害と言われたり、パニック障害と言われたりすることがあります。このように病名はころころ変わります。なんだかややこしいですね。病名や診断が真実ではない…とするならば、では一体何なのでしょう？

### ○大事なはその病名・診断が自分に役立つかどうかを主体になって考えること！

診断というのは、患者さんと医者とで定点を見つけるようなイメージで、プレゼンというタイトルのようなものではないでしょうか。病名や診断名がわかったことで患者さんにとって心理的に落ち着いたり、納得されるということもあります。ここまでいろいろお話ししてきましたが、診断は患者さんが治療に向かうため、安心するものとして必要でもあります。ただ、治療当初には必要ですが、治療途中で薄らいでいくべきだとも考えます。

### ○本来の生活習慣とは

自分自身であみ出した生活習慣は抜けにくいことが多く、ブームや流行りを聞いて取り入れたり、相手から言われたりしたことは、なかなか続きません。

暮らしの中で「やりがいがあるなあ」と感じるものを見つけること、そしてそれを自分が「いいな」と思えるラインで続けていくことが大切です。自分にとっていいものだなと感じるものをあみ出すことが、本来の生活習慣だと感じます。人に決められるものではないのです。やりたいことを我慢してやりたくないことを続けるのはよくありません。人の評価を恐れず、ということも大切なことなのですね。



セルフヘルプグループ

# HOPE

日時：11月11日（第2土曜日）

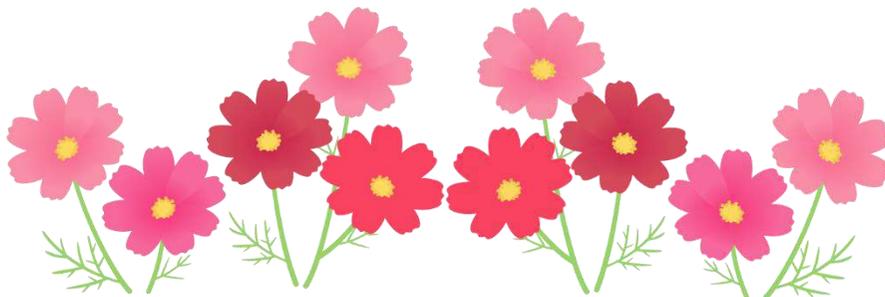
時間：13：30～15：00

場所：内本町コミセン 4F 創作室

内容：12月ひばりの会との食事会、2024年の計画 他

★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。



## 11月の予定

のぞみ共同作業所	23日（木・祝）：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	11日（土）：五月が丘地区防災訓練参加・ 亥の子谷コミセンいのっこ祭り出店
サフラン	27日（月）：サフカフェプレミアム 15時～ 29日（水）：連絡会 14時～ ※参加希望の方はご連絡ください

# のぞみ家族会の皆さま



少しずつ冷たい風が吹くようになりました。  
みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。



10月の定例会は初参加の方も含め12名の方が参加され、それぞれの悩みや不安を言葉にし共有する時間を持ちました。

また、11月8日の昼食会の出席連絡ありがとうございました。  
4年ぶりの開催。皆様にお会いできることをとても楽しみにしております。  
寒い日が続いておりますがお体に気を付けてお過ごしください。

～お知らせ～

## 心の健康ネットワーク大東 2023

日 時	11月4日(土) 13:00～16:00 (開場 12:30)
場 所	大東市立民会館2階 キラリエホール
内 容	普通ってなんやろう
講 師	精神科医・マジシャン 志村祥瑚氏
参 加 費	無料
問い合わせ	地域生活支援センターあーす 電話：072-874-9900 FAX：072-803-6201
締め切り	11月3日(金)



## 11月の定例会は～紅葉を眺めながら昼食会～

- ❁ 日 時：2023年11月8日(水) 10:00～
- ❁ 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：10:00 集合。参加者の自己紹介・近況報告など  
11:30～お食事。食後は自由に歓談



※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。  
なお今回の定例会はハガキにて参加申し込みされた方のみお越しください。  
4年ぶりにお会いできることを楽しみにしております(^ ^)

# <ボランティア情報>

# 「アムール」

## ～♡秋を探してみませんか♡～

♡暑さが長く続き、秋に入っても暑かったですね。みなさん体調はいかがですか～！！赤・ピンク・白・色とりどりのコスモスが秋の青空の下美しくなびいていますよ。秋をみつけにお出かけしてみませんか…♡



- ☆定例会 11月13日(月) 総合福祉会館 13:30～
- ☆お知らせ
- 11/14 (火) アムールサロン (のぞみ共同作業所) 13:30～15:00
- 11/18 (土) 青山台福祉祭り(青山台)10:00～15:00
- 11/20 (月) サフカフェプレミアム(サフラン)

### ◇ボランティア連絡会◇

ウォーキング講座

日時 11月20日(月)

場所 総合福祉会館

5階大広間 13:30～15:00

### ※ボランティア養成講座※

日時 11月24日(金) 10:00～12:00

12月8日(金) 10:00～12:00

場所 総合福祉会館5階大広間

※この講座を通して多くの方々に関心を持って頂き、地域に広がることを願っています。

### 各施設連絡会に出席

### お知らせ

<b>生活介護事業</b> <b>のぞみ共同作業所</b> 23日(木・祝) : のぞみ便り製本作業 13:00～15:00 ※参加ご希望の方はご連絡ください	<b>就労継続支援事業(B型)</b> <b>サフラン</b> 27日(月) : サフカフェプレミアム 15時～(2～3名ほど) 29日(水) : 連絡会 14時～ ※参加希望の方はご連絡ください
<b>生活介護事業</b> <b>ブルーリボン・きらめき</b> 11日(土) : 五月が丘地区防災訓練 9時 亥の子谷コミセンいのっこ祭り参加	

※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。



10月14日～15日、イスマヤSC千里丘の催事場にて「吹田ええもんフェスタ」が開催されました！新型コロナウイルスの影響を受け、なかなか開催できずにいましたが、2019年ぶりにこの場にてイベントを行えることになりました！のぞみ福祉会からは、のぞみ共同作業所・サフラン・フルーリボン・きらめきから授産製品を出品しました。ええもんフェスタ全体の売り上げは過去最高の82万円越え、お客さんも両日を通して約800人の方に来ていただくことができました。

お越しいただいた皆さま、ありがとうございました！



## 身近な秋

いつのまにか季節がすぎて  
学芸会、文化祭、文化の秋が  
行われ 若者達 そうでない人も  
頑張っている人も  
どちらにしても思い出の秋

就職するころ

思い出に繋がる旅や紅葉  
文化があります

思い出が文化に繋がり

この頃もまた季節の移ろい

この風景が秋を思わせる

短い季節です

心の中に思い出の花咲かせて  
行く季節を楽しみましょう  
身近なものでもいいから

いじりみどり



### <編集後記>

ようやく秋らしくなってきましたね！「〇〇の秋」と言うほど、秋は色々なことがしたくなる時期ですよ。各事業所でもお出かけプログラム増えたり、コロナ禍を経て4年ぶりのええもんフェスタや様々なイベントが開催され、にぎやかな雰囲気に戻ってきて嬉しいです♪

TOP記事では退職される平形さんとのぞみ福祉会の歩みを振り返りました。この記事を作成するにあたり、平形さんはもちろん、平形さんとの付き合いが長いスタッフのみなさんにも、当時のお話を聞かせていただく貴重な時間になりました。その他の場面でも、のぞみ便りを通して色々な人が繋がり、関わるきっかけとなるうれしい出来事がありました。これからののぞみ便りが「人と人を繋げるツール」になればいいな～と思っています。 (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	