



カラー版は
こちら！！

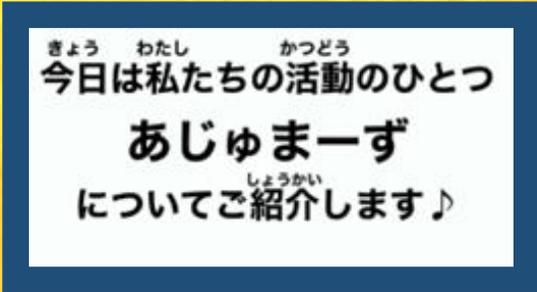
のぞみ便り

12月号

ぜひご覧ください！！

パフォーマンス動画を撮影しました♪

ブルーリボン



きらめき



サフラン



いよいよ 2023 年最後の月がやってまいりました。なんとなく気持ちがいゆるようですが、そんなときこそどうかマイペースに過ごしていきましょう。さて、12月と言えば「障がい者週間」です。今年はこの障がい者週間の時期に合わせて、事業所の活動動画が配信されます！のぞみからはブルーリボン・サフラン・きらめきが参加しています。次のページで紹介しておりますので、ぜひご覧ください★

毎年12月3日～12月9日は障がい者週間です！

○障がい者週間記念事業 活動の場紹介

障がい者週間の時期は意識啓発のために、各地で様々な取組が行われています。吹田市では12月4日(月)～12月8日(金)の間、市役所ロビーにて事業所の紹介パネルや、事業所で作っている作品などを展示します。のぞみ福祉会からも参加します。阪急吹田駅付近へ行かれることがありましたら、市役所ロビーまで足を伸ばし、ぜひご覧ください！



○障がい者週間記念事業 集いの発表(ショート動画)

12月4日(月)～12月28日(金)は、活動の場紹介として、各事業所のパフォーマンス動画が配信されます！こちらの取り組みにも、のぞみ福祉会も参加しています。この期間中のみ配信となりますので、吹田市のホームページにアクセスしてぜひご覧ください！

どのような動画ができたのか、下記ですこし紹介します♪

サフラン

ペインティング・パフォーマンス

集いの発表に初参加です！その日、その時集まった人たちで、1枚の布に色を重ねていきました。あらゆる道具を使って、思い思いのまま、身をまかせるままに、個々の内側を表現しました。



きらめき

☆きらめき音楽の会☆

きらめきでは毎週木曜に音楽の練習をしています。今回はいつも練習しているジョン・レノンの「イマジン」を演奏しました！
色々な種類の楽器を使ってそれぞれ音を奏でています。それぞれの音色や歌声などぜひお楽しみください♪

ブルーリボン

★朗読工房のぞみ★

朗読工房のぞみでは、一人ひとりお気に入りの詩を読みました♪

★チャンゴあじゅまーず★

朝鮮の伝統楽器チャンゴを披露する「あじゅまーず」の様子を紹介しています。ぜひ見てみてください！

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

マラソン、駅伝のシーズン到来です。中学生から大人までが走る、都道府県対抗駅伝が好きです。

映画観賞会



文化の日は映画観賞会をしました！

★午前「あぶない刑事」

★午後「となりのトトロ」の

2作品を上映し、大盛況！

名作は何度観ても良いですね！



🎬柴田恭兵がかっこよかった！アクションシーンがあって、三枚目のところもあっておもしろかったです♪ (Y.F)

🎬金曜ロードショーでよく観るけど飛ばし飛ばしになって、作業所で観た時は細かいところまで観れました。昭和の時代はいいなと思いました！ (J.Y)

休日プログラムが充実してきました！



参加者の感想

- 🏆最初はプロの技術やパワーを感じる試合展開で、後半はお互いがどこで勝負が決まるかわからない攻め合いでおもしろかったです！ (N.T)
- 🏆寒くて応援が途切れてしまって、ガンバが負けてしまいましたが、すごかったんで、感情の震えかもしれません。 (N.T)
- 🏆トイレに並んでいる間に、得点が入られたので、見逃してしまったけど、迫力がありました！！ (A.T)



サッカー観戦



無料チケットが当選し、パナソニックスタジアムでガンバ大阪の試合を観てきました！現地で観るのが初めての人も多く、生で観るスポーツは迫力満点！負けて悔しい思いをしましたが、大満喫できました♪

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 3

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、朗読、チャング演奏、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

喫茶ブルーリボンが再オープンしました



11月7日より長らくお休みしていた喫茶店を再開しました！
さっそく足を運んでくださった皆さま、ありがとうございます。
沢山の方から、再開おめでとくと声も掛けていただき感謝の気持ちでいっぱいです。
しばらくは飲み物とお菓子のみ、特製カレーをはじめとしたランチメニューはお休みとさせて
いただいています。また新たに皆さんの心地いい場所となれますよう、ちょっとずつ進ん
でいきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします♪

接客担当メンバーさんの声♪

・僕にとっては、うれしい、たのしい気持ちになりコーヒーの
立て方を勉強するのと接客で気持ちよく帰って頂けるか不安で
す。でもがんばるしかないです。オープン前は、ドキドキです。
まだ店に立っていませんが、ハリキッてやるしかないです。美味
しいコーヒーを提供できれば尚いいです。食器を大事にして
喫茶業務に勤めたい毎日です。

・今の気持ちは、ワクワクソワソワです。たのしみです。



12月のオープン日

5日(火)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、26日(火)

年内は26日(火)まで、年始は1月5日(金)から



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) 9時30分～17時 / 電話・FAX : 06(6385)2713

病院に行くことが減り、入院自体も減りました。きらめきに行けば相談を聞いてもらえるので、すごく助かりました。 なーちゃん

今年も楽しくきらめきに行けました。これからも行きたい。 S.Y

自分のペースを大事にしつつも、色々プログラムに参加したり、スタッフさんから「こんなことやってみては？」みたいに作業をお願いして貰ったりと、色々チャレンジすることができた一年でした。

母親のことが一番心配でした。暑い夏！

前に進むしかなく、一年を振り返る段階にはないのだけれど、暑さが印象的でした。 Y.K



4か月の入院という大きな辛いことがあって、直後に主治医が変わるといって大きな良いことがあった。人生ってよくできてるなあ。 A.Y

早いもので2023年もそろそろ終わり…
どんな一年間になったのか、メンバーさんに聞いてみました

38年ぶり阪神日本一



福祉のひろばもあり、創作意欲が高められて良かった。新しいスタッフが出来て、プログラムが充実した一年でした。自分なりに頑張れたと思うし、まあまあ落ち着いて過ごせました。

無事で何より。猫

STU



充実した一年でした。 H.T



KIRAMEKI_6385

きらめきインスタ

暑い夏ものりきれたし、去年より通所できた一年でした。元気になってきたかな。 M.Y

めっちゃがんばった
2023
色々な人たちに助けられたこと、一番の友に助けられたこと、感謝感謝
Suu



防災報告

11月11日(土)五月が丘地区総合防災訓練に参加し、防災に関する知識や避難場所での過ごし方について学びました。災害が起きたときに落ち着いて行動できるような工夫を沢山教えていただきました！詳しくはインスタへ！

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

11月18日（土）

福祉ふれあい祭り

青山台近隣センターにて行われたお祭りでサフランはおでん・うどん・わたがし・紙すき体験を行いました。「おいしい！」「楽しかった！」とどの出し物も好評で、参加されたメンバーさんは「喜んでもらえてよかった」と嬉しそうに報告して下さいました。

また、地域の方と少しでも交流できたこと有難く、嬉しく思います。

お祭り開催にあたりまして協力してくださった皆様朝早くからありがとうございました！



・12月の予定

4日（月）～8日（金）吹田市役所にてロビー展示を行います。素敵な作品が沢山展示されますのでお時間ありましたら是非！

・お弁当販売については 12月28日まで、営業再開は1月9日となっております。今年もあとわずかですが、よろしくお願いたします。

・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りましたら 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お願いたします！

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！

インスタグラム

saffron_1995

で検索してね！



～ガイドヘルパーさんとゆく～ vol.2

いちやまさんの さんぽ ぶらり散歩



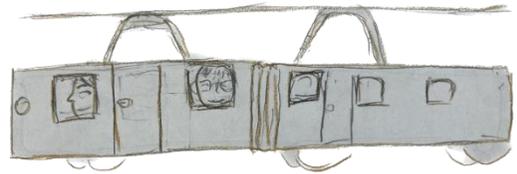
いつもガイドヘルパーさん（以下：ガイヘルさん）を上手に利用して、いろんな場所へおでかけするいちやまさん。その旅の記録をおすそ分け。よければ、ガイヘル利用やおでかけの参考にしてくださいね。
サフラン くりた

なまえ：いちやま

しゅみ：絵をかくこと

サフラン：まだ2年目ですが、貫禄があるとされます。

ひとこと：ガイヘルさんと映画に行ったり、たまに遠出をして、
淡路島に行ったり、神戸に行ったりしています。



11月の行先：高槻アレックスシネマ（映画館）

ガイドヘルパー利用曜日と時間：木曜日 10:30～16:00

映画の前に腹ごしらえのため、阪急梅田駅にある「天ぷらのまきの」へ行きました。行きつけのお店です。昼時はとても混んでいるので、10時半ごろがねらい目です。おいしいですよ！

ご飯を済ませた後は、高槻にある映画館で『ゴジラ-1.0』を観ました。なぜ高槻の映画館なのか？というところ、ここだけの話、ここはそこまで人がたくさんいるわけではないので、穴場なんです。

普段は妻と一緒にガイヘルさんを利用しているのですが、どちらかの体調が悪くなることもあります。そういった時に、ガイヘルさんがいてくれると頼りになるし、安心して出かけることができます。また、行きたいところを言えば、段取りをしてくれるし、調べてくれるので助かっています。



のぞみゼミ～のゼミ Vol.82



引き続き自律神経の整えと生活習慣について、一緒に考えていきたいと思います

前回もお話しましたが、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す。なので、運動は健康に良いとか、一日8時間睡眠が良いとか、世間で言われる規則正しさをプレッシャーに感じる必要はないと考えています。

それよりも、自分自身のオリジナルな生活習慣を大事にしていくことを重視したらいいのではないかなと感じます。

オリジナルな生活習慣を考えるために、何を基準にしたらいいか考えてみましょう。

自分自身が今やっていること、続けてきたことを見直してみませんか。やっていて気持ち良い、心地よいと感じるものを続けることが大切です。食べることの気持ちよさ、眠ることの気持ちよさ。当たり前のように思っていることを再点検してみることに。

また、不快でも続いているものには、どんな意味があるのか考えることも必要です。気持ちよさにもいくつか種類があって、不快と快がセットになっていることも多くあります。例えば、サウナで暑さを我慢した後の水風呂に入った時の解放感。私たちは、何の条件も無しに気持ちよさを感じられることは少ないです。不快を上回る気持ちよさを感じられるものは、続けていくことのできる健康的なものでもあるように思います。反対に、不快の方が強いのに止められないものについては、本当に必要なのかな？と考え直してみることで、新しく余裕が出来ることもあると思います。

何かの条件なしに感じられる純粋な気持ちよさ、食事や睡眠、排泄など自分の身体のリズムに関する体内時計も見直す時の手掛かりになります。自分にとって、今続けている行動は快なのか不快なのか、それともどちらでもないのか？自分自身で時々自分の続けていることをチェックしていくということが大切だと思います。



セルフヘルプグループ

HOPE

日時：12月9日（第2土曜日）

時間：13時～15時

場所：内本町コミセン4F 創作室

待ち合わせ場所：同上

内容：「本人の語る会 ひばり」と一緒に食事をします
（お弁当が出ます）

セルフヘルプグループとは… 同じような生きづらいつ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経験を分かち合うネットワークのこつです。「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。



12月の予定

のぞみ共同作業所	15日（金）：連絡会 10時～12時 21日（木）：のぞみ便り製本作業 13時～15時 ※参加希望の方はご連絡ください。 ※年末年始休みは、12月29日～令和6年1月4日
ブルーリボン・きらめき	6日（水）連絡会 10時～12時 詳細はお問い合わせください。 ※年末年始休みは、12月29日～令和6年1月4日
サフラン	4日（月）サフカフェプレミアム 15時～ ※参加希望の方はご連絡ください。 ※年末年始休みは、12月30日～令和6年1月4日



のぞみ家族会の皆さま

寒い日が続いていますがみなさまいかがお過ごしでしょうか



11月8日浜屋敷で4年ぶりの交流会を無事開催することができました。
 天候にも恵まれ、美味しいお弁当を食べながら出会った当初のお話から近況報告まで色々な話をされていたように思います。
 私自身も色々な方とお会いし、お話することができ嬉しかったです（＾＾）
 開催にあたりまして協力してくださった皆様ありがとうございました。



また、今回は参加が難しかった方ともぞみ便りを通して関りを持つこと嬉しく思っております。今後ともよろしく願いいたします。

12月定例会

- ❖ 日時：2023年12月13（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：近況報告・年賀状の作成など
どなたでもお気軽に参加ください！



※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

お知らせ～だいかれん精神保健福祉講座⑤～

日時	12月9日（土）12:50～16:10（開場12:30）
場所	エル・おおさか本館5F 視聴覚室
内容	薬物治療の問題点
講師	菊山裕貴
問い合わせ	電話：06-6941-5797 FAX：06-6945-6135
締め切り	12月1日（金）



<ボランティア情報>

「アムール」

～♡ 2023 年 終 月♡～

♡ あっという間に今年ももうじき終りに近づいてきましたね。
 みなさん、お正月に願った事は叶いましたか？
 残り1カ月あります。叶っていない人はチャレンジしてはいかがですか！！
 寒い冬です。お身体に気をつけて…♡



☆定例会 12月11日(月) 総合福祉会館

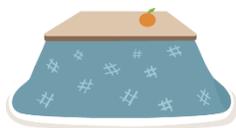
☆お知らせ

12/8 (金) ボランティア養成講座 10時～12時(総合福祉会館5F 大広間)

12/12 (火) アムールサロン(のぞみ共同作業所) 13:30～15:00

12/15 (土) のぞみ共同作業所連絡会 (10:00～12:00)

12/18 (月) サフカフェプレミアム(サフラン)



♡ 12月は障がい者週間の月です♡
 (12/4～12/8 市役所ロビー展示)

- 海外では戦争でたくさんの方が被害に遭われています。
 心が痛みますね！！
 日々穏やかに過ごせることに感謝ですね！
 私達も身近な方と手と手を取りあって世界平和を祈りましょう…♡

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> 15日(金): 連絡会 10時～12時 21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> 4日(月): サフカフェプレミアム 15時～(2～3名ほど) 参加希望の方はご連絡ください。</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～12時 詳細はお問い合わせください。</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。

十二月

しわす ねんまつ としのせ



三つとも名前が浮かぶ十二月です
どれも忙しいことが浮かび上がります

そしてクリスマス

飾りをつけたり

ケーキを用意したり祈ったり

子供の頃のように笑顔でいたい

いそがしさにまぎれて

心のゆとりを忘れないように

明るい新年を迎えられるために

まずは前向きに

しわす・ねんまつ・としのせと

向き合いませんか



いじり みどり

<編集後記>

先月、30代に突入しました。節目だね、と声をかけてもらうことも多い。29歳終盤は、もうとにかくなにもかも自信がなくて、へたり込む日々が続いていた。「ここから抜け出すことはできないのかもしれない」と不安で仕方がなかった。不思議なことに、30歳を迎え、少しずつ開けてきている。脱しつつある。そもそも同じ気持ちを永遠に維持できるわけないよなあ、と今なら思う。心の揺らぎに翻弄されながら、心の揺らぎに救われている。そして、一緒に同じ時を過ごした人たちが、時には一緒に揺れてくれたこと、僕はとても感謝しています。僕も誰かの揺らぎを大切にできる自分でいられるよう、暮らしていきたいなあ～。

(サフラン くりた)

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	