



カラー版は
こちら!!

のぞみ便り

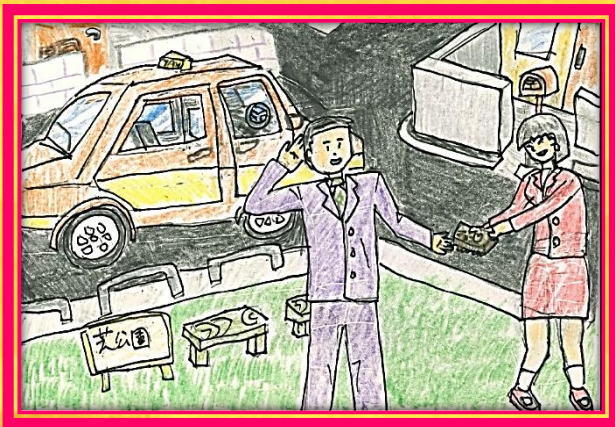
2月号

今年は2月に開催!

みんなで「はびすま のぞみ月間」に行こう!



ま



S.M.

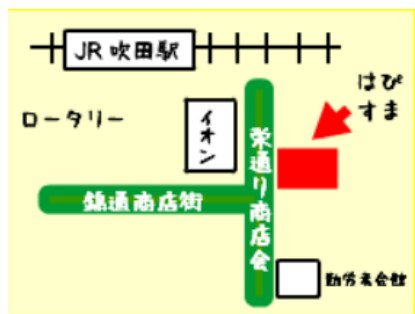
鬼は外。
福は内。



今月号の表紙は「2月といえば」がテーマ!のぞみ共同作業所のメンバーさんに素敵なイラストをいただきました!バレンタインデーや節分、2月はイベントが盛りだくさんですね!そして2月1日からは、はびすまで「のぞみ月間」が開催されます!各事業所から素敵な雑貨やお菓子、展示品など普段よりもたくさんの「のぞみ製品」がお店に並びます♪16日までの平日に開催していますので、みなさまぜひお越しください♪(詳細は次のページ)

のぞみ福祉会月間始まります！


吹田市内の障がい者福祉事業所で製造されたパンや手作りクッキー、小物雑貨などを販売しているお店「パンと雑貨のお店 はびすま」にて、のぞみ福祉会のいろいろな商品を展示・販売いたします！ぜひ、はびすままでお越しください♪



期 間：2月 1日（木）～
2月 16日（金）
（土日祝お休み）
時 間：9：00～17：00
住 所：吹田市昭和町 10-20
電 話：06-6317-1231

のぞみ福祉会月間出店リスト～素敵な作品がたくさん♪～


サフラン



サフランでは、紙すきや織り、編み物の商品を出品いたします。はがきや封筒、ポーチやアクセサリ、帽子などなど、用意してお待ちしております！！

すべて一点物となっております！
お気に入りを見つけてください！


ブルーリボン



美味しいお菓子と可愛いコーヒー染めの雑貨を販売します。
14日(水)の13時～15時は出張喫茶のイベントも行います♪ぜひお越しください

ホットコーヒー 1杯 100円
チーズケーキ/ガトーショコラ 250円です


共同作業所 生活介護



消しゴムはんこを使った作品や、コースターなどの編み物、プラバン商品などを販売します♪創作プログラムで作成した様々な作品も展示します！ぜひご覧ください♪

9日（金）11時～13時、アロマワックスサシェ実演販売します💎

きらめき



レジンアクセサリを出品しています。折り紙を使ったものや押し花が入っているもの、イラストが描いてあるものなど様々です！！ぜひ手に取ってみてください♪

形や色など、ひとつひとつ違うので好みの作品を探してみてください！

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

14

ふらり よって つながって

令和6年3月9日(土)

午前10時30分～午後3時30分

入場無料

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。

“すいたん”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

大人も子どもも
◇ 老若男女 ◇
楽しめる!!

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

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
ピン球おとし・スマートボール

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、どんなふうに感じるでしょうか?

※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、吹田市ボランティア連絡会

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「ブルーリボン」 TEL 06-6337-4433 (担当 くるみや)

のぞみ共同作業所

生活介護

「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：06(6310)0345 (FAXは休止中です)



新しい年です。とにかく世の中が平和で、みんな元気に過ごせる1年になるといいですね。

おいしい 昼食会 やってます！



今月のプログラム紹介：調理・昼食会

主に月・火曜日に昼食会をしています。メニューは皆で案を出し合って利用者 mtg で決定します。毎月たくさんのメニューを楽しめますよ！

300円でお腹いっぱい食べることができるのも魅力的♡

家ではできない…作ってみたい… 食べたいメニューを昼食会で実現します☆



戴いたうなぎで

うなぎ丼

～★豪華★～



唐揚げだって

揚げますよ

～★手作り★～



< 参加者が選ぶ お気に入りメニューランキング >



1位 煮込みハンバーグ 🍗 じっくりコトコト深い味わい

2位 カツカレー 🍗 ロースかつ1人1枚！ボリュームがすごい

3位 ウィンナー定食 🍗 贅沢にウィンナーを頼られます

その他にも… →さんま定食・ナポリタン・天ぷら・オムライス・冷麺・牛丼・豚汁 など
自家製の手作り味噌で、お味噌汁もいただけます。具沢山・満腹・大満足♡

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、朗読、チャンゴ演奏、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

昨年12月25日に五月が丘地区の地域 交流会“輪にネット”に参加しました！



毎年開催されている“輪にネット”
今年もブルーリボンからは、
“チャンゴ演奏”と“朗読工房”
のステージ発表で参加しました！
たくさんの参加者がおられる中で
楽しいひと時を過ごさせていただ
きました♪

とてもたのしく叩けました。
練習があまり出来なかったけ
ど、本番になるとみんな揃って
良かったです。本番に強いです。

メンバーさん の感想

チャンゴも練習をするにつれ、
少しずつレベルアップして
“行進”“ブルーリボン劇場”
“手話”“バナナ君体操”とと
ても楽しく、充実感が味わえて
くるようになりました。

踊りをして、太鼓をみんなで叩
いて、楽しく過ごせました。次の
ステージでもお客さんに楽しん
でもらえたら嬉しいです。

大変いそがしかったけど
めっちゃ楽しかったです。

字を覚えて頑張りました。
次も皆と朗読できたらいいな
と思っています

プチニュース

1月8日 スイーツづくり
祝日でしたが、開所してみんなでパンケ
ーキを作りました♪



2月の喫茶店オープン日

6、13、20、27日(火曜日)

9、16、23日(金曜日)

※23日は祝日ですが休日喫茶として
オープンする予定です。

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) 9時30分～17時 / 電話・FAX : 06(6385)2713



初詣レクに行ってきました。



きらめきはなぜか神戸の「生田神社」に行くことが多く、今年も例年通り南京町でお昼ご飯を食べてから、生田神社にお参りました。

「京都の神社に行こや！」というリクエストも出ているのですが、京都は人が多すぎるし、やっぱり遠いという理由で採用されず。ただここ数年は南京町&生田神社が続いているため、そろそろ来年は違うコースをとという意見も強まっています。どこになるのでしょうか。楽しみです。



年明けから色々ありますが、良い一年になりますように。

1月のレクは初詣だけじゃありません。カラオケにも行ってきました。

メンバー3人と、職員1人という少人数だったため、「9曲も歌えたわ」と充実したカラオケになったようでした。

「男性ばかりだから行かなかった。女性スタッフがいれば行った」という女性メンバーさんの意見も出ていたので、ぜひまたやりたいと思います。

《地和出ました！！！！》

配牌時にテンパイ、第一ツモであがりという奇跡の役満「地和ちーほー」。確率は約10万分の1とか。

なんと、施設長が上がりました！びっくり。当然？麻雀人生初ということです。次はどんな役満が出るでしょうね。

《告知》

昭和町にあるパンと雑貨のお店はびすま(吹田市内の障がい者事業所の製品を展示販売しているお店)で、2月に「のぞみ月間」が開催されます。そこにきらめきも商品を置かせていただきます。

《告知》

まだもう少し先ですが、3月9日(土)浜屋敷で開催される「ハートふれあい祭り」。

きらめきからは「チヂミ販売」と「音楽出演：きらめき音楽の会、中島みゆきの会、メンバーさん弾き語り」「レジン作品販売」で参加させていただきます。



きらめきインスタです。よろしくお願いします。

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

<手芸の会クローバー ♣ >

2022年の10月から「手芸の会クローバー」を月に1度開催しており今回はKさんとHさんにお話を伺いました（＾＾）

Kさんの「仕事ばかりじゃなくてみんなで手芸のことを話せる場があったらいいなあ。

お茶しながらのんびり息抜きしたいなあ。」と言う思いから

この会がスタートしたそう。また、四葉のクローバーのように“幸せを願って”この名前を付けたんですって！現在は5、6人で活動しており、刺繍したり人形の洋服を作ったり、レース編みをしたりと作りたいものを自分のペースで自由に組み立てられています。開始当初は黙々と作業されていたHさんでしたが回数を重ねるごとに慣れてきて、今はお話しながらできるようになってきたそう！

すごいなあ…。と感心している私に「上手くできなくていいねん！その時はみんなで教えあってしたらいいから。」とKさん。

そんな風に声を掛け合いながらあったかい雰囲気でき組み立てていました。お二人ともありがとうございました！



・2月の予定

19日（月）サフカフェ

23日（金）お楽しみ会

～ハンバーグと焼きそばとクレープを作ろう～



・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！



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→





のぞみゼミ～のゼミ Vol.84



前回まで自律神経のお話や神経機能や精神機能について、また自分が心地よいなと感じる生活習慣を大事にすることについてのお話を聞かせていただいています。

今回は、日々何気なく行っていることの中から、会話するということについて先生からお話を聞いてみました。後半には、メンバーさんから自分の続けている生活習慣に関する意見も出ていましたよ。



会話は話すことと聞くことの双方向のやり取りです。

話すことには、実は種類があります。ダイアログ（対話）とモノログ（一人語り）の2種類です。誰かと話すという行為は、対話の方に分類されるのだと思います。僕自身の考えとしては、皆が知っていること（テレビで放送されるようなニュースなど）をお互いに言い合っているだけだと対話ではなく、お互いの一人語りになってしまうのもったいないな、と感じます。でも、一人語りになってしまうことは話下手となるわけですが、話下手の人が増える理由は聞き下手の人が増えているからだと思うのです。

聞くという行為は人に本来備わっている感覚機能のひとつですが、聞くということは意外と難しいですね。話している相手に関心を持って聞くことがどれだけ出来ているかな？と自分自身が振り返る時もあります。

テレビのニュースなんかを聞いていると、悲しい出来事やつらい事件も多くて人と関わるのが怖くなる時があります。人と会話することは面白いんだという意識を取り戻すことができたらいいなと思います。

身体の調子を整えるためには、それをすることで満足したなという感覚も大切です。繰り返しの話になりますが、生活の中でまたやろうと思うことを再発見していくことが大事だと思います。心地よいなと感じることは人それぞれですが、なにげない一日の中で心地良いなと感じられる行動や時間を取ることができたら良いですね。

「気持ちいいな」と思って続けている生活習慣☆
朝一番にうがいをする、白湯を飲む、何回も読んでいるお気に入りの漫画を読むなど



セルフヘルプグループ

HOPE

日 時：2月10日（第2土曜日）

時 間：13：30～15：00

待ち合わせ場所：内本町コミセン ロビー

場所：内本町コミセン 3F 和室

内 容：2023年決算、2024年計画、
ハートふれあいまつりについて

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。



2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	7日（水）：連絡会 10時～ ※詳細はお尋ねください。
サフラン	19日（月）：サフカフェプレミアム 15時～ ※参加ご希望の方はご連絡ください



のぞみ家族会の皆さま



寒い日が続いていますがお変わりないでしょうか。
無理せず身体を休めながらのんびりお過ごしください。

1月の定例会は11名の方が参加され、お茶しながら涙あり笑いありの近況報告会となりました。「話してすっとした！」との声も！

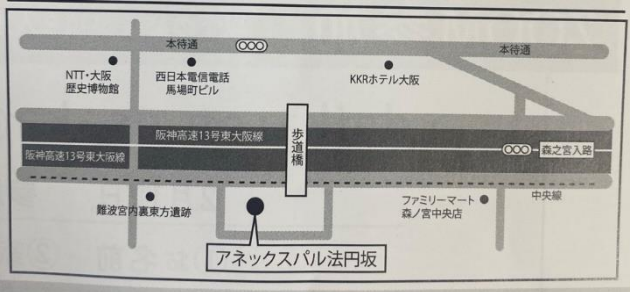
自分一人で考えていては考えすぎてしまうこともあると思います。きれいな言葉じゃなくていいし、何が言いたいのか分からない“もやもやしたお気持ち”でもいいし何でも自由に話せる場として活用していただけると嬉しいです。2024年もよろしく願いいたします。

2月の定例会



- ❁ 日時：2024年2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：近況報告や困りごとの相談などゆったりお話しています。
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

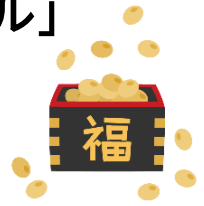
お知らせ～だいかれん精神保健福祉講座⑤～

日時	2月17日（土）13:30～16:00（開場13:00）	
場所	アネックスパル 法円坂(12号室) 大阪府大阪市中央 区法円坂1-1- 35	
内容	どうする医療中断 体験談から医療中断しやすい人へのサポートについて考える	
講師	後藤雅子氏・多良昌子氏・堀居努氏	
問い合わせ	申し込み FAX：06-6945-6135 アネックスパル法円坂：06-6943-5021	
締め切り	2月9日（金）	

＜ボランティア情報＞

「アムール」

～♡節分♡～



♡ 節分は新しい年の始まり、何かにチャレンジしてみたいか？アムールも2月には学習会を！3月にはハートふれあいまつりが開催されます。2024年 前進の年に…♡

☆定例会 2/5(月) 13:30～15:00 総合福祉会館
(第2月曜が祭日なので学習会と定例会を同時開催)

☆お知らせ
2/16(金) のぞみ共同作業所連絡会 10:00～
2/19(月) サフカフェプレミアム(サフラン)
各施設連絡会に出席

♡	アムール学習会	♡
日時	令和6年2月5日(月)	13:30～
場所	総合福祉会館 2階	和室
講師	サフラン西氏	
テーマ	のぞみ福祉会の歴史	

※お願い 3月9日(土) ハートふれあいまつりのバザー用品を募集しています。
よろしくお願ひ致します。

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～(2～3名ほど) ※参加ご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> 7日(水): 連絡会 10時～ ※詳細はお尋ねください。</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。

二月「きんくらぎ」

節分の日 福豆を

としの数だけ食べて

それでも足らなくて

おじいちゃん おばあちゃんの分

もらって食べた

それがうれしくて

今はとしの数食べても

うれしくなかったり

けれど節分の向こう側には

寒さの中に季節のうつろぎ

春が待ってる

そんな気持ちありませんか

だって梅の花

もうしばらくで咲くように

恋する思い出や

バレンタインがあるように

寒さにうずくまっていけないで

恋する思い出を大切に



いじりみどり

<編集後記>

年明けから心が痛くなるニュースが続いていますね……。しかしそれと同時に人と関わり助け合うことの大切さや、助け合うことで得られる大きな可能性があることを教えてもらった気がして…。みなさんとの出会いを大切にします。

2月は、はぴすまでの「のぞみ月間」や季節の行事など、色々な楽しみがありますね。のぞみ月間はのぞみのスタッフや利用者が集う貴重な機会なので、色々な人と出会うことでエネルギーをもらい、心穏やかに過ごせたらと思っています。一日一日に期待をもって、毎日に感謝したいです。

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	