



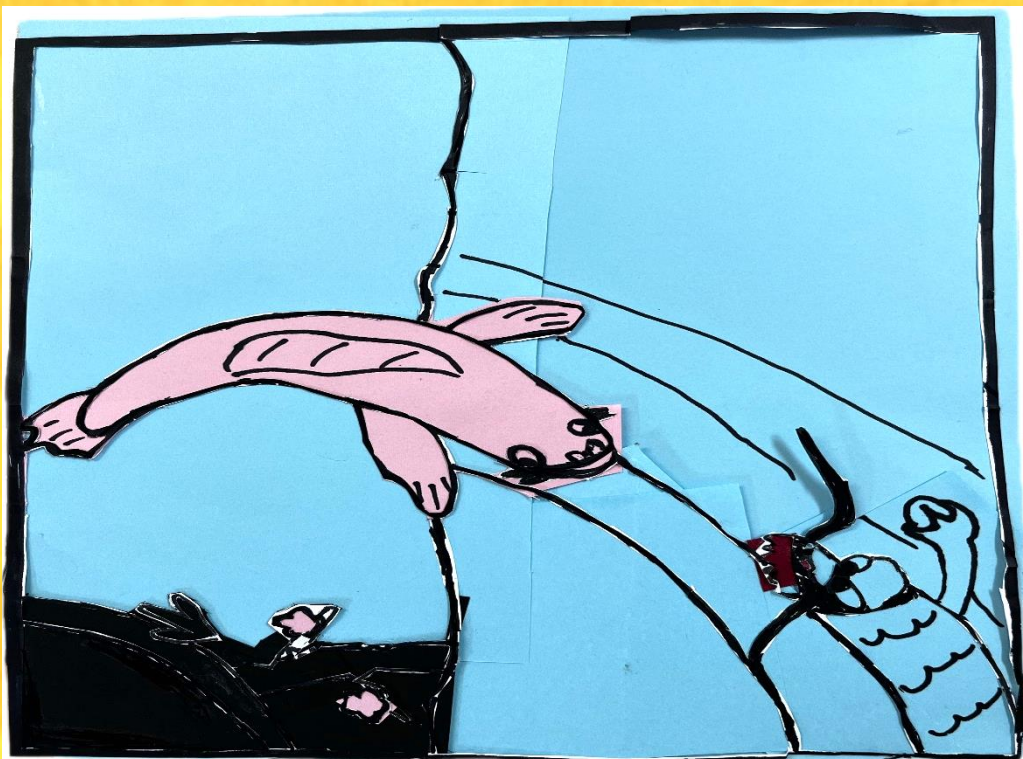
カラー版は  
こちら！！

# のぞみ便り

3月号

浜屋敷に集合！

今年もハートふれあい祭りに参加します



表紙はサフランいちやまさんの切り絵「鯉の滝登り」です。黄河上流にある竜門の滝と呼ばれる急流を登りきれた鯉は龍になれる、といった中国の伝説が由来となったことわざで、「立身出世」の意味を持っていることから、鯉の滝登りは古くから縁起のよいものと考えられているようです！3月は毎年恒例「ハートふれあいまつり」が開催されるので、この鯉のように勢いよく、そして誰もが楽しめるおまつりになればいいな〜と思っています。

# ハートふれあいまつりのお知らせ

今年のハートふれあいまつりは3月9日(土)♪

テーマは「ふらり よって つながって」です！各所から、飲食販売やワークショップなどで参加しますので、ぜひみんなで盛り上げましょう！

## のぞみ共同作業所



### 出店①：焼き鳥店

塩かタシか選んで食べに来てください♪

### 体験①：アロマワックスサシェのワークショップ

ちょっと時間はかかるけど楽しくできますよ♪

### 体験②：消しゴムはんこ&プラバンのワークショップ

畳の上でのんびりハンコを押して行ってください♪

### ●出店内容：

カレー・クッキー・コーヒー染め販売

体験コーナー、ステージ出演♪

### ◎ひとことメッセージ：

今年もブルーリボンのみんなは大忙し！5 ページに詳細を書いておりますのでご覧ください！！

## ブルーリボン



## きらめき



●出店内容：「美味しいチヂミ：1枚 250円」価格高騰に負けずお値段据え置き！

「舞台出演：きらめき音楽の会・中島みゆきの会・メンバーさんのギター弾き語り」

◎ひとことメッセージ：チヂミを食べながら、音楽鑑賞はいかがでしょう。浜屋敷でお待ちしています。

●出店内容：・たんたん風にゆうめん

・Kさんの体験コーナー「毛糸あそび」

◎ひとことメッセージ：今年は新しいメニューに挑戦します！試作を重ねてたどり着いたこだわりの一品です！ぜひご賞味あれ！そして、体験コーナーでもたくさんのご参加お待ちしております♪

## サフラン







「パンと雑貨のお店 はぴすま」での、のぞみ福祉会月間が終わりました！今年も大盛況でした♪  
 のぞみ福祉会のいろいろな商品作品が勢ぞろいするなか、期間中に開催された二つのイベントと  
 店内の様子を一部紹介します♪

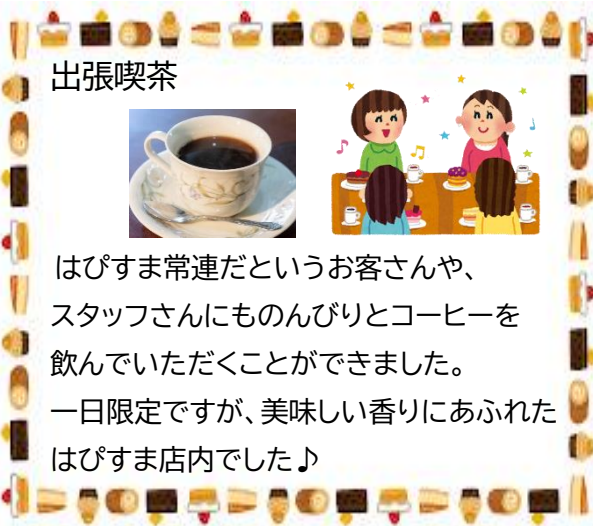


「さふがみ」や「さふおり」も



アロマワックスサシェ実演販売

初の実演販売、楽しくできました◎  
 沢山の方に見ただけで、嬉しかったです♪



出張喫茶



はぴすま常連だというお客さんや、  
 スタッフさんにもものんびりとコーヒーを  
 飲んでいただくことができました。  
 一日限定ですが、美味しい香りにあふれた  
 はぴすま店内でした♪

レジンや陶芸も☆



# 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)

のぞみ共同作業所では、月に一度利用者ミーティングを開催しており、「やってみたいこと」として、たくさんの意見をいただいております。実現できたプログラムとして、2つをご紹介します。

## 土曜日開所：ゲーム大会

土日など作業所が閉まる時は時間を持て余してしまう。そんな声を聞いて、月に何度か土曜日も開けております。みんなで過ごす時間を大切にしております。今回は色々なゲームをみんな



で楽しみたいとの意見から、ニンテンドースイッチといったテレビゲームから、トランプ、絵しりとりなど様々なゲームをしながらゆったりとした時間を楽しむことが出来ました。

### <参加者の感想>

・十数年ぶりにみなさんとゲームが出来てすごく楽しかったです。また利用者者ミーティングでリクエストしたいと思います。

・オンラインでも対戦出来るけどみんなでわいわい一緒にするのが楽しかったです。



### <参加者の感想>

・節分の豆まきが楽しく参加させてもらいました。丸かぶり寿司もおいしかったです。



・節分楽しかったです。恵方巻おいしかったです。鬼が急にきたので、びっくりしました。

のぞみ共同作業所では季節ごとの行事を一緒に楽しむことを大切にしております。節分にちなんだクイズ、まめ搦みゲームの最中に

今年も赤鬼がゲスト出演で場を盛り上げてくれました。最後は今年の方角である東北東に向かって恵方巻をおいしくいただきました。

## 節分



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

ハートふれあい祭りに  
向けて準備中！

出店内容を  
少しご紹介します♪

## コーヒー染め作品

新しい作品“布絵本”を鋭意製作中です。



作者コメント

私とメンバーさんとスタッフさんの合作です。テーマは仲間たち。とても表情豊かな虫たちの絵と刺繍がポイントです♪

## チャンゴ演奏

韓国の伝統楽器で演奏します。



ひとことコメント

手話で踊ったりもするので、皆さんも一緒に参加してくださいね♪

## 喫茶ブース

カレー&スイーツを販売しています。



ひとことコメント

十数種類のスパイスを調合した特製カレーと、やさしい味が特徴のスイーツをぜひご賞味ください♪

## 朗読工房

物語「Kanji さんの青空」の発表に向けて練習中！

Kanjiさんの青空

ほくはとまどいながらも新しい生活を

25年ぶりに精神科病院から退院して、  
始めるまでに体験したこと、  
を話します。

あらすじ

精神科病棟に長い間入院されている Kanji さんに「地域で生活してみませんか」と主治医から提案が！ 不安でいっぱい Kanji さんですが…

その他に“ビーズアクセサリー”“ぶんぶんゴマ”“紙コップけん玉”  
などモノづくり体験コーナーもあります。ぜひ遊びにいらしてください♪

## 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

### 《写真部》梅の撮影に行ってきました。

今年も梅の撮影のために「千里南公園の梅」を撮影してきました。ちょうど見ごろで、梅の良い香りも満喫することができました。

いつものようにボランティアさんから撮影のコツも教わり、本当に皆さん上達して来られていることを思います。スマホやカメラはボタンを押せば誰にでも写真は撮れるんですけど、やっぱり違うんだなあ…と毎回感じます。

今回撮影した写真は 4月24日(水)～5月10日(金)西山田ふらっとサロンでも展示させていただきます。少し先になりますが、ぜひお越しください!

### ～ボランティア交流会～



きらめきではたくさんのボランティアさんが来てくださり、様々な活動をしています。例えば昼食会や音楽、創作や写真撮影、麻雀などなど。ボランティア交流会は、それぞれの活動でかかわってくださっているボランティアさんが一度に集まってメンバーさんも一緒にお茶をしながらお話を楽しんだり、音楽をしたり、時には麻雀をしたりしています!



毎回メンバーさんがこの日のためにお菓子を作っていて、今回は人数分シュークリームを作ってくれましたー! 毎回「おいしい!」「コーヒーに合う!」と大好評です。



KIRAMEKI\_6385

きらめきインスタ  
やってます!  
フォローお願い  
します(\*^^\*)

# 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

## <日めくりカレンダー展>



2月半ば、東豊中にあるギャラリー「スペース草」さんで開催された『日めくりカレンダー展』にサフランから2作品出展しました！左の作品は紙すきチームが作成！試行錯誤しながら素晴らしいものになりました！右の作品は1月頃から作り始め、たくさんの人が手をかけながら無事納品寸前にできあがった作品です。サフランらしいなあ～！スペース草さんへ行くと、いろんな作家さんの日めくりカレンダーがありました！どれも素敵で楽しい空間を満喫しました♪

### ・3月の予定

- 6日（水） クレープの会 
- 8日（金） メンバーミーティング
- 9日（土） ハートふれあいまつり
- 18日（月） サフカフェプレミアム
- 20日（水） お楽しみ会



### ・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お願いします！

### 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→





## のぞみゼミ～のゼミ Vol.85



今回の「のゼミ」ではアイスブレイクで介護のお話が少しあり、その後は本題として「希望学」のお話を聞かせていただきました。  
希望学とはなんぞや？皆さん、知っていましたか？

希望学：希望というのは一体どういったものなのか、ということをお東大の先生が調べておられるそうです。詳しくはウィキペディアや東京大学のHP「希望学」のページをご覧ください。希望学で検索すると出てきます。

…ということをお踏まえて



稲垣先生

東大の調査によると「希望と言うのは絶望した人間にしか現れないものだ。」ということがわかりました。絶望しきったら希望しか持てない、そういう状況になって希望が見えてくるんですね。(希望は絶望をしないと現れないので、そういう意味では希望はない方がいいね)

病は苦しい、嫌なことだらけだけど、そういう方にこそ希望が見いだされると思います。そしていかに優れた薬でも、薬は薬。薬だけで良くはならない。丁寧に自分を扱うことが大事。☆いかに自分を大事にできるか、で回復が変わってきます。治療の肝はそこなんです。

それにしても、やっぱり「自律神経が大事」なんですよね。ただそれが難しいんですよ。自分を大事にしていくことで自律神経も整っていくのかもしれないですね。

(文責：福田)





セルフヘルプグループ

# HOPE

日 時：3月16日（第2土曜日）

時 間：13：30～15：00

場 所：内本町コミュニティセンター4F 創作室

内 容：5月レクの検討

会員の高齢化について 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、「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。



## 3月の予定



のぞみ共同作業所	28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
ブルーリボン・きらめき	8日（金）：ブルーリボン昼食会 ※参加希望の方はご連絡ください
サフラン	18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

### <法人活動へのご協力をお願いします>

社会福祉法人のぞみ福祉会では、吹田市で精神に疾患や障がいがある方々が、住み慣れた街で自分らしく暮らしていくための支援活動を行っています。

お寄せいただいた寄付は財源の一部とし、老朽化した事業所の改修や設備の充実、利用者へのサービス向上などに活かしていきたいと考えています。皆様からの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。ご不明な点ありましたら、近くの事業所までお問い合わせください。

#### 【郵便振替口座】

00930-8-133255 社会福祉法人 のぞみ福祉会

社会福祉法人のぞみ福祉会への寄付は寄付金控除の対象となります。



# のぞみ家族会の皆さま



3月になりました。だんだんと日が長くなってきて、春らしい

気候になってきましたね。お変わりありませんでしょうか。



2月14日に行われた定例会では8名のご家族が参加され、ご本人やご家族自身の近況を話し合っています。日々いろいろなことが起きていますが、定例会に来てお話をしたり聞いたりすることで、いい刺激をもらえたり肩の力を抜けたりするようでした。ご都合が合えば、少しの時間でも良いのでぜひお顔を見せてくださいね。

4月には、のぞみ家族会の総会を予定しています。今年は久しぶりに家族だけではなく関係者の皆さんにもお声掛けをしようと考えています。またご案内いたしますので、ご出席のほどよろしくお祈いします。

## 3月の定例会

- ❖ 日 時：2024年3月13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

## おしらせ

昨年4月よりのぞみ家族会に参加させていただいていた篠原が、3月の定例会を最後に、担当を離れることとなりました。これまでたくさんのお話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。サフランにて引き続き勤務しておりますので、お会いする機会がありましたらどうぞよろしくお祈いいたします。

# <ボランティア情報>

吹田精神保健福祉ボランティアグループ

## ～♡ひな祭り♡～

桃の節句、春のおとずれがもうすぐのようです！！

♡ハートふれあいまつり♡

アムールはバザーとぜんざいで出店しま～す。皆さん是非足を運んで見て、食べて、楽しんで下さい！お待ちしております…♡

☆定例会 3月は都合によりお休みです

☆お知らせ

- 3/8 (金) ハートふれあいまつり前準備(浜屋敷) 13:00～
- 3/12 (火) アムールサロン(のぞみ共同作業所) 13:30～15:00
- 3/19 (月) サフカフェプレミアム(サフラン)
- 3/22 (金) ボランティア入門講座(総合福祉会館) 10:00～12:00

各施設連絡会に出席



♡ハートふれあいまつり♡

日時 3月9日(土)10:30～15:30

場所 「浜屋敷」

※ステージ・バザー、飲食コーナー  
子供コーナー、手作りコーナー  
などお楽しみがいっぱい  
お待ちしております。

◇社協ボランティアセンターまつり◇

日時 3月17日(日)10:00～15:00

会場 吹田市立総合福祉会館

※ ボランティア体験コーナー  
喫茶コーナー  
パネル展示  
ボランティア活動発表

### お知らせ

<p>生活介護事業 のぞみ共同作業所 28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</p>	<p>就労継続支援事業(B型) サフラン 18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 ブルーリボン・きらめき 8日(金) ブルーリボン昼食会 ※参加希望の方はご連絡ください</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。



## めぐる季節(春)

寒さは続くと思いますが

春は三月です

木や草の萌木が

もう始まっています

この時期、卒業式が行われ

若者たちは明日への不安と希望

それはまるでお雛様のように

肩を並べて笑顔で

春を楽しんでいます

それは私達も同じで

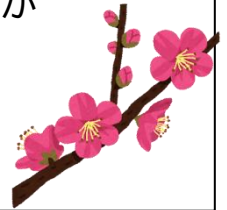
笑顔で春を迎えたら

どんなに楽しいか

めぐる季節をやさしく受け止める

それができたらどんなに

いいでしょう



いじりみどり

### <編集後記>

明るい髪色を長く続けてきたけれど、今回黒髪に戻してみました。普段、変化にあまり興味のなさそうな方からも「どうした!？」と目をまんまるくするほどには印象が変わったようで、不思議な気分です。もともと髪型や髪色をコロコロ変えて楽しむことが多かったのですが、20代半ばから白い髪がちらほら気になるようになりました。そのことをたまたま、先月のサフカフェプレミアム（お抹茶の会）でアムールみなさんにお話したら「気にしなくてもいいのよ」「そのままでいいのよ」と。なんだかとても嬉しい気持ちでいっぱいになりました。コンプレックスがコンプレックスでなくなるには、こういった瞬間の積み重ねが必要なんだろうな、と。特別な何かがなくてもいいんだな、と。豊かな時間をいただきました。アムールさん、いつもありがとうございます！（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	