

# ホッとだより

令和8年1月号 VOL.314



～フレッシュながのではコミュニケーションを大事にして  
活動をしており、笑顔をモットーにいきいきとメンバー  
それぞれが目標に向けてみんなで作業を頑張っています～

編集・発行：社会福祉法人つばさの会  
就労継続支援事業所（B型）フレッシュながの  
フレッシュ Cafe

〒586-0048

河内長野市三日市町197-1

TEL&FAX 0721-21-7884

<http://tsubasanokai2004.sakura.ne.jp/>



## < 12月6日（土）障がい者WEEK ふらっと2025に出店しました >

- ☆ すごくきんちょうしました。フィナンシェをたいりょうに買って行ってくださいました人もいました。たいへんうれしいです。自分が作ったものがうれたら、なんかうれしいです。いいたいけんになりました。ありがとうございました。（T）
- ☆ 12月6日にイズミヤで接客をしました。たくさんの方々に購入してもらいました。嬉しかったし楽しかったです。来年ももっと美味しいクッキーを作っていきたいと思います。はじめはクッキー作りは難しく思っていましたが、半年経った今はレシピを見なくても作れるようになりました。（M）
- ☆ イズミヤのゆいテラスへ向かいました。12時半からMさんと店番しました。マフィンがほとんど品切れになりました。クッキーも一部が売り切れになりました。たくさんのお客様が買って下さいましてありがとうございました。自分はとってもきんちょうしました。でも店番を頑張りました。ありがとうございました。（S）
- ☆ 子供と親御さんのお客さんもいる中、色々なクッキーやマフィンを買って下さる方もいて、お菓子やら手芸品が売れて充実した良かった日でした。他の展示品、クリスマスのタペストリーとか見れたので、買えなかつたけど為になりました。参加させて頂いて有難うございました。（O）

## < 2025年振り返って >

- ☆ いろいろな作業をやって、自分のペースでこつこつと頑張ってきたから、2026年になってもそのままつき進みます。（O）
- ☆ 今年の2月にフレッシュに来て10ヶ月がたちました。ものすごくはやかったです。来年も作業をがんばろうと思います。（S）
- ☆ 施設外就労と作業とポステイングなどをたのしくがんばってきました。2026年の目標はけんこうにきをつけて作業とポステイングを楽しくがんばっていきたいと思います。（S）

- ☆ 2025年のフレッシュでのことで1番の出来事は施設外就労が終わったことです。約4年6ヶ月、自分なりに頑張りました。個人的にはとても残念です。2026年は今までいた作業所での在籍登録更新を目指したいと思います。(U)
- ☆ フレッシュながで過ごした一年は多くの経験を通して自分の成長を実感できました。新しい作業に挑戦し、できることが増えたことは自信につながっています。また、健康にも気を使い、無理なく続けられる一年でした。来年は今まで以上に体調管理に気を配りたいと思います。(N)
- ☆ 今年は、まるきの内職で黒どんぶりとフタ付きの白どんぶりと、ねこ1、ねこ2とくま柄の丸い白い紙を入れるものがよく入ってきたなあと思いました。あと、アマゾンの内職をやったのですが、マンホールのふたが重たくて大変でした。あと、パソコンでの年賀状の内職が一番やりがしがあって楽しかったです。来年のほうふは、休まずにフレッシュながのに来れたらいりだと思います。(W)
- ☆ この一年を振り返って感じることは足並みをそろえることをやってみた年だと思いました。そのことで周りの人との目線が近くなつて良かったです。来年の抱負は穏やかに日々を過ごせたらいいなと思います。自分の限界を感じた2025年でもありました。例えば気分に左右されずに頑張れない時がありました。おフロが苦手でしたが、おフロが好きになれた2025年でした。もともと思い上がりがあった私でして、頑張ってるのは自分だけじゃない、他の人も同じなんだと思った2025年でした。来年も頑張れたらいいなと思います。(S)
- ☆ 今年1年は万博の1年だったと思います。いろんなパビリオンを少しだけだが入れたり、大屋根リングに行けたのが1番良かったです。その時にに行けなかったパビリオンを大屋根リングから見渡せたのが印象に残りました。(T)
- ☆ 今年は長かった一年でした。1日1日が早くすぎたしました。フレッシュでみんなと作業をして力をあわせていくみたいです。どたばた忙しい日がありましたけども、みんなと幸せにやつていく事をしていきたいと思います。(K)
- ☆ 今年一年はいろんなことへの新しい挑戦の時期でした。新しいいろいろな挑戦をしてきましたが、今年一年何をしても上手く出来ず、結果・成果が出せない年でした。人間関係の悩み、落ち込み、今年一年いろんな挑戦に必死に走り続けて来ました。もうすぐ今年も終盤に入っているこの時期、一年通して我慢したり落ち込んだりのくり返しで、何もかもエネルギーを使い果たした状態で心身共に疲れています。自分にとって何もかも順調に進みませんでした。それでも自分では今も十分頑張っています。今年のこれまでの気付き学び、自分自身が許せないです。一度うそをつくと真実の一言を信じてもらえない。2回目の確忍が行われる事、次から次から自分が言った言葉の確忍が行われること。今年一年、自分は人生で取り返しのつかないことをしたことに気づき、1度うそをつくとこうなるんやって事を学びました。そのことを今年一年ふり返って自分自身許せないです。自分にとって一生の罪です。今年一年自分は最悪です。自分で自分を最悪にしました。今年の新しいチャレンジをしたことで、こういう自分もあるんやって新しい悪い自分を気付き知る事が出来ました。自分自身、かなり悪い恐ろしい怖い面を持っている事をよく解りました。ひえーって感じです、こんな恐ろしい怖い自分も楽しいです。相手にはこんな怖い事を向けたりせずにおさえて、本来の自分で在り続ける為に、自分自身を整えて、まともにちゃんとして正しく完璧な自分にきどう修正！(U)



# 1月の予定



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 休み	2 休み	3 休み
				祝日:元日	年始休み	
4 休み	5 M	6	7	8	9	10 休み
	初詣 (滝谷不動尊)					
11 休み	12 休み	13	14	15	16	17
	祝日:成人の日					AM開所
18 休み	19 M	20	21	22	23	24 休み
25 休み	26 M	27	28	29	30	31 休み

※M…メンバーミーティング