

せせらぎ

地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

平成30年 2月号
NO. 196

発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営 NPO 法人リトルポケット）
中野区中野 5-68-7 中野区社会福祉会館6階 TEL 3387-0993《相談専用》
3387-1356《初回相談専用》 3387-1326《事務用、夕食会予約》
せせらぎホームページ <http://littlepocket.org/seseragi.html>
<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/404500/d001985.html>

「通所事業(革工芸、木工)」

今回は通所事業について紹介したいと思います。

通所事業は生活のリズムを整えたい方や、楽しい時間を過ごしたい方などが、定期的に通所をして創作活動を行うことが出来るプログラムです。

通所事業は、火曜日に革工芸、土曜日に木工を行っています。

火曜日に行っている革工芸は、牛革などの革を使って、物作りを行います。自分で色を決めたり、模様を刻印を使って付けたりしながら自分の作品を作っています。

土曜日に行っている木工では、木工という名前がついていますが、今では折り紙や縫物、絵などの創作活動を行っている方がほとんどです。

ゆったりとした時間の中で、作った作品を見せ合ったり感想を言い合ったりしながら、和気あいあいとした雰囲気の中で行っています。

興味がある方はスタッフまでお問い合わせください。（中野区民の方が対象です。）

革工芸の道具

刻印

染料



メンバーさんの作品。



an indecent behavior

T

せせらぎ広場①

モノトーンのチュニックに黒のレギンス姿で、リラックスして行くことにした。あえて、スーツは却下。
約束の時間に行くと、控室で少し待たされ、「やあ、お待たせしました。渡辺と言います」
体格のいい気の良さそうなきさくな感じの店長が現れた。奈央は、「よろしくお願いします」
「恐る恐る履歴書を差し出した。
店長は履歴書を見て、

「いつから来られます？ 夜、化粧品を売れる人が欲しかったんですよ。野郎ばかりだと売れないのでね」
と言って、笑った。奈央もつられて笑った。

「ただ、僕、異動で、新しい店長が来ます。いい人を残してあげたいと思っていたのでね」
新しい店長？ 変わるの？ 大丈夫かな？

「では、来週からお世話になりたいと思います」

「そうしてください」

（人物、団体共、名称等架空のものです。）

続く

2018年1月のせせらぎ

★女性プログラム★

1月19日の女性プログラムでは、おもちスイーツとして、夕食会で余ったおもちでおかきを作りました♪

塩・青のり・醤油・カレーの4種類を作り、みんなで食べました。油がはねるハプニングもありましたが、楽しく作りました。

次回はアロマストレッチを行います。ぜひご参加下さい！



🌸ピア🌸

1月のピア café では、「意欲がどうしても減退してしまう」といテーマについて話し合いました。

楽しい、嬉しい、面白いといった感情が薄れてしまい、生活に張りが無いという内容です。

参加者からは、「疲れているのでは」、「何か新しいことをチャレンジしてみても」、「具体的にこのようなものはどうか」、といった意見が出ました。意欲の減退は、精神疾患の陰性症状としても、よくあるものです。

せせらぎのピア café では、参加者の抱えている悩み事についても、精神疾患の病気自体にまつわることにしても話し合う機会が多いです。

身近なテーマで話し合うことによって、初めての方でも参加しやすいので、皆様のご参加をお待ちしています。

今月のせせらぎ全体ミーティング！！

1月11日の全体ミーティングでは、「せせらぎでのごみの分別をしっかりとしていこう」という話や「オープンスペースについて感じている事」などが議題に上がりました。

分別については、せせらぎ内に分別表を貼り出す案がで、貼り出すことになりました。

オープンスペースについては、「楽器の音が気になる」、「寝ている人がいて入りづらい」、「声の大きい人がいる」などの使いづらさについての意見が出ました。

せせらぎは、多くの人を利用する施設なので皆で、声をかけあいながら使いやすい場にしていきたいなと話を聞いて思いました。



夕食会🍽️

1月5日の夕食会では、お雑煮、おせち料理を作りました。

お雑煮はお汁も美味しく、お餅も3個入った豪華な物でした。おせち料理も、昆布巻きや紅白かまぼこなど、様々な種類が食べられました。



カラオケ部 「新春カラオケの集い」

1月12日（金）夕食会の後、カラオケ部で「新春カラオケの集い」が行われました。今回は8の方が参加されました。

部長さんから「お客さんが少なく残念だったけど、大成功しました。」とコメントをいただきました。今後もカラオケ部でイベントを計画していくそうです。



2018年2月のせせらぎ

H29年度 せせらぎ運営会議を開催いたします。

日時：H30年2月9日(金) 13:30～15:00

場所：オープンスペース

今年度の運営会議を開催します。せせらぎの事業報告や運営についての話し合いを行いますので、傍聴をご希望の方は職員にお申し出ください。

運営委員2名を募集しますので、ご希望の方は職員までお申し出ください。



自主サークル活動

インディアカ	2/7 (水) 13:30～	中野区産業振興センター 持ち物：運動服、上履き(必須)
モンハン部	2/1 (木) 2/15 (木) 15:30～	場所：せせらぎ食堂 持ち物：ゲーム機、モンハン
パドルテニス	2/21 (水) 13:30～	中野区産業振興センター 持ち物：運動服、上履き(必須)
ふりま部 (フリマーケット)	未定	お問い合わせください。
さざなみ (カラオケ部)	未定	お問い合わせください。
せせらぎ 映画サークル	今月はお休みです。	

精神保健福祉講座のご案内

「みんなでやってみよう

プレイバックシアター①」講座

日時：2月18日(日)13:30～

場所：オープンスペース

定員：30名(要予約)

参加費：無料

内容：



プレイバックシアターを行う劇団の皆さまに来て頂き体験講座を行います。

プレイバックシアターとは参加者の体験や思いなどを即興で演じる劇です。劇団だけでなく、治療や教育の場面でも行われているそうです。

上手い下手に関係なく、演劇で上手に感情表現をしてみませんか。

お問い合わせ、参加希望の方はスタッフまで。

フリマ部から寄付のお願い

冬物、春物の寄付をお願いします。
ご自宅で不要になっているものがありましたら、スタッフまたはフリマ部までお願いします



フリマ部

2月

予定表

ピア Cafe	2/6 (火)	お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。
ピアミーティング この指とまれ	2/20 (火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打合せを行う時間です。
ピア学習会	2/13 (火) 2/27 (火)	関心のある題材、本などを皆で持ち寄り、読み合わせ、オープンディスカッションを行います。
ストレッチヨガ	2/3 (土) 2/17 (土)	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
単身生活 サポートプログラム	2/25 (日)	今月は「患方巻」を作ります！参加費300円
グループカウンセリングR	2/28(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
四葉食堂	2/18(日)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
パソコン教室 (初心者向け)	2/13 (火) 2/27 (火)	1人30分、1日定員6人。 ※予約制です。 予約は2月1日(木)から直接窓口または、電話にて受付します。 初めてパソコンに触れる方、ワード・エクセル等のトレーニングをしたい方、お待ちしております。
全体ミーティング	2/8 (木) 2/22(木)	素敵なせせらぎを作っていくために、みんなで意見交換しましょう！
掃除の時間	2/8 (木) 2/22 (木)	全体ミーティング終了後に、みんなで掃除をしましょう。
女性プログラム	2/16 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「アロマストレッチ」です。金曜日に創作活動や外出、おしゃべり等参加者の意見でプログラムメニューを決めています。
夕食会	毎週金曜	予約の締切は午後16時30分になります。当日開所時間より電話での予約も受け付けています。 食べ始めは、午後7時程を予定しています。参加費300円がかかります。 第三週の夕食会終了後には、翌月のメニュー決めを実施しています。



2018年2月



月	火	水	木	金	土	日
	11:30~19:30	11:30~19:30	11:30~19:30	13:00~20:30	10:00~17:00	10:00~17:00
休館			1 自主サークル活動 「モンハン部」 15:30~	2 夕食会 「三色丼」 16:30まで受付 参加費300円	3 心の相談室 (予約制) ストレッチヨガ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	4
休館	6 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアCafé 16:30~	7 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	8 全体ミーティング 13:30~	9 せせらぎ 運営会議 13:30~ 夕食会 「チキンの トマト煮」 16:30まで受付 参加費300円	10 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	11 建国記念の日 休館日
休館	13 通所事業(革工芸) 13:30~ パソコン教室 (予約制) 13:30~ ピア学習会 16:30~	14 心の相談室 (予約制)	15 せせらぎ ティータイム 14:00~ 無料です 自主サークル活動 「モンハン部」 15:30~	16 女性プログラム 「アロマ ストレッチ」 13:30~ 夕食会 「魚定食」 16:30まで受付 参加費300円 (食後、翌月のメニ ューを決めます)	17 心の相談室 (予約制) ストレッチヨガ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	18 心の相談室 (予約制) プレイバック シアター講座 (要予約) 13:30~ 場所: オープンスペース 四葉食堂 (予約制) 15:40~
休館	20 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	21 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~	22 全体ミーティング 13:30~	23 夕食会 「豚肉と厚揚げの オイスター炒め」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	24 通所事業(木工) 13:30~	25 单身生活サポート プログラム 「恵方巻」 12:00~ 参加費:300円 ピアカウンセリング 14:00~ 16:00 ※予約制 (ピアスタッフに よる面接です。)
休館	27 通所事業(革工芸) 13:30~ パソコン教室 (予約制) 13:30~ ピア学習会 16:30~	28 心の相談室 (予約制) グループカウンセリ ングR 14:10~	◇レディースルーム:(火)(木)(金)の15:30~19:30の時間 は、交流室の一部が女性専用になります。 ◇利用時間内は、オープンスペース・電話相談・ 面接の相談が利用できます。 ◇通所事業:利用申し込みが別途必要です。 ◇心の相談室:毎週(水)(土)予約制です。 ◇フリーインターネットパソコン:常設しています。			